

Утверждено

и.о. директора ГКОУ "Михайловская школа-интернат"

Ерохина Н.В.
Ерохина Н.В.

Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет

на 25 января 2025 г.

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Кашия пшеничная молочная вязкая ТТК №108	200	8,2	7,7	38,0	324,0	ТТК №108	
Бутерброд с сыром ТТК №380	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380	
Чай с молоком и с сахаром ТТК №303	200	2,7	1,4	12,4	66,9	ТТК №303	
Батон	50	3,9	1,5	25,1	129,5	ТТК №178	
Итого за прием пищи:	500	19,5	15,7	92,6	670,3		
II Завтрак							
Булочка ТТК №39	50	4,7	7,0	26,2	185,6	ТТК №39	
Напиток из плодов шиповника ТТК №50	180	0,5	0,2	16,7	80,0	ТТК №50	
Итого за прием пищи:	230	5,2	7,2	42,9	265,6		
Обед							
Капуста квашеная ТТК №3	60	0,9	0,1	5,1	24,4	ТТК №3	
Суп с макаронами изделиями ТТК №46	200	1,9	4,5	12,6	96,8	ТТК №46	
Котлеты рубленые из птицы ТТК №62	90	12,6	14,6	14,4	232,6	ТТК №62	
Картофель отварной с р/м ТТК №135	150	3,8	6,3	24,6	149,2	ТТК №135	
Компот из свежих плодов ТТК №52	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6	
Хлеб пшеничный	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	820	27,5	26,5	124,0	815,5		
Полдник							
Пирожок с яблоками ТТК №140	100	7,1	11,0	45,3	264,9	ТТК №140	
Компот из апельсинов ТТК №257	200	0,4	0,1	25,2	94,0	ТТК №257	
Итого за прием пищи:	300	7,5	11,1	70,5	358,9		
Ужин							
Запеканка рисовая с творогом с соусом молочным (сладким) ТТК №100	200/50	13,8	16,3	51,9	372,9	ТТК №100	
Чай с сахаром каркаде ТТК №241	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	500	17,7	16,6	91,2	545,7		
Итого за прием пищи:		77,4	77,1	421,1	2 656,0		
Всего за день:							