

Утверждаю

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

Удирин
Ерохина Н.В.

Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 12-18 лет

9 день

на 14 мая 2024 г.

| Принем пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85 | 300 | 9,8 | 8,8 | 29,6 | 225,2 | ТТК №85 | |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127 | 40/10/50 | 4,7 | 7,3 | 51,1 | 277,3 | ТТК №127 | |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ ТТК №303 | 200 | 2,7 | 1,4 | 12,4 | 66,9 | ТТК №303 | |
| Итого за прием пищи: | 600 | 17,2 | 17,5 | 93,1 | 569,4 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338 | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | 338 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | | |
| Обед | | | | | | | |
| КАПУСТА КВАШЕНАЯ ТТК №3 | 100 | 1,5 | 0,1 | 8,5 | 40,7 | ТТК №3 | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47 | 250 | 2,0 | 4,3 | 10,0 | 88,0 | ТТК №47 | |
| КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62 | 100 | 14,5 | 16,2 | 16,0 | 258,4 | ТТК №62 | |
| КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ ТТК №180 | 180 | 9,1 | 9,2 | 42,8 | 269,6 | ТТК №180 | |
| 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 ПЕКЛЕВАНЫЙ | 70 | 4,5 | 0,6 | 28,8 | 138,5 | ТТК № 7 | |
| Итого за прием пищи: | 950 | 35,4 | 30,8 | 144,6 | 969,2 | | |
| Полдние | | | | | | | |
| ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬНЫЙ С КАПУСТОЙ ТТК №138 | 150 | 18,2 | 21,3 | 72,9 | 462,9 | ТТК №138 | |
| КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ТТК №257 | 200 | 0,4 | 0,1 | 25,2 | 94,0 | ТТК №257 | |
| Итого за прием пищи: | 350 | 18,6 | 21,4 | 98,1 | 556,9 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №5 | 100 | 1,1 | 0,1 | 8,5 | 40,7 | ТТК №5 | |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ ТТК №63 | 100 | 11,2 | 10,0 | 12,3 | 176,3 | ТТК №63 | |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С РМ ТТК №135 | 180 | 4,6 | 8,6 | 29,5 | 179,0 | ТТК №135 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРСАДЕ ТТК №241 | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58,0 | ТТК №241 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 70 | 5,1 | 0,4 | 34,0 | 160,8 | ТТК № 6 | |
| Итого за прием пищи: | 650 | 22,1 | 19,1 | 99,3 | 614,8 | | |
| Всего за день: | | 94,1 | 89,6 | 454,1 | 2 801,5 | | |

Утверждаю

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

Ерохина Н.В.

Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

на 14 мая 2024 г.

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85 | 300 | 9,8 | 8,8 | 29,6 | 225,2 | ТТК №85 | |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127 | 40/10/50 | 4,7 | 7,3 | 51,1 | 277,3 | ТТК №127 | |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ ТТК №303 | 200 | 2,7 | 1,4 | 12,4 | 66,9 | ТТК №303 | |
| Итого за прием пищи: | 600 | 17,2 | 17,5 | 93,1 | 569,4 | | |
| Обед | | | | | | | |
| КАПУСТА КВАШЕНАЯ ТТК №3 | 100 | 1,5 | 0,1 | 8,5 | 40,7 | ТТК №3 | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47 | 250 | 2,0 | 4,3 | 10,0 | 88,0 | ТТК №47 | |
| КОТЛЕТЫ РУБЕЛЬНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62 | 100 | 14,5 | 16,2 | 16,0 | 258,4 | ТТК №62 | |
| КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ ТТК №180 | 180 | 9,1 | 9,2 | 42,8 | 269,6 | ТТК №180 | |
| 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 ПЕКЛЕВАНЫЙ | 70 | 4,5 | 0,6 | 28,8 | 138,5 | ТТК № 7 | |
| Итого за прием пищи: | 950 | 35,4 | 30,8 | 144,6 | 969,2 | | |
| Всего за день: | | 52,6 | 48,3 | 237,7 | 1 538,6 | | |

Утверждаю

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

Удфм Ерохина Н.В.

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

9 день

на 14 мая 2024 г.

| Прiem пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями ТТК №85 | 250 | 8,2 | 7,3 | 24,7 | 187,7 | ТТК №85 | |
| Бутерброд с повидлом ТТК №127 | 40/10/50 | 4,7 | 7,3 | 51,1 | 277,3 | ТТК №127 | |
| Чай с молоком и с сахаром ТТК №303 | 200 | 2,7 | 1,4 | 12,4 | 66,9 | ТТК №303 | |
| Итого за прием пищи: | 505 | 15,6 | 16,0 | 88,2 | 531,9 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| Фрукты свежие (яблоко) №338 | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | 338 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Капуста квашеная ТТК №3 | 60 | 0,9 | 0,1 | 5,1 | 24,4 | ТТК №3 | |
| Щи из свежей капусты с картофелем ТТК №47 | 200 | 1,6 | 3,0 | 8,0 | 70,4 | ТТК №47 | |
| Котлеты рубленые из птицы ТТК №62 | 90 | 12,6 | 14,6 | 14,4 | 232,6 | ТТК №62 | |
| Каша рисовая с овощами ТТК №180 | 150 | 7,6 | 7,7 | 35,6 | 224,7 | ТТК №180 | |
| 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 пеклеваемый | 70 | 4,5 | 0,6 | 28,8 | 138,5 | ТТК № 7 | |
| Итого за прием пищи: | 850 | 31,0 | 26,4 | 130,4 | 864,6 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Пирожок печеный с капустой ТТК №138 | 100 | 13,8 | 14,2 | 48,6 | 308,6 | ТТК №138 | |
| Компот из апельсинов ТТК №257 | 200 | 0,4 | 0,1 | 25,2 | 94,0 | ТТК №257 | |
| Итого за прием пищи: | 300 | 14,2 | 14,3 | 73,8 | 402,6 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| Свекла отварная ТТК №5 | 100 | 1,1 | 0,1 | 8,5 | 40,7 | ТТК №5 | |
| Котлета рыбная Любительская ТТК №63 | 90 | 8,4 | 9,8 | 11,2 | 167,1 | ТТК №63 | |
| Картофель отварной с р/м ТТК №135 | 150 | 3,8 | 6,3 | 24,6 | 149,2 | ТТК №135 | |
| Чай с сахаром каркаде ТТК №241 | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58,0 | ТТК №241 | |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,5 | 0,4 | 29,2 | 137,8 | ТТК № 6 | |
| Итого за прием пищи: | 600 | 17,9 | 16,6 | 88,5 | 552,8 | | |
| Всего за день: | | 79,5 | 74,1 | 399,9 | 2 443,1 | | |

Утверждаю

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

Ерохина Н.В.

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

на 14 мая 2024 г.

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями ТТК №85 | 250 | 8,2 | 7,3 | 24,7 | 187,7 | ТТК №85 | |
| Бутерброд с повидлом ТТК №127 | 40/10/50 | 4,7 | 7,3 | 51,1 | 277,3 | ТТК №127 | |
| Чай с молоком и с сахаром ТТК №303 | 200 | 2,7 | 1,4 | 12,4 | 66,9 | ТТК №303 | |
| Итого за прием пищи: | 505 | 15,6 | 16,0 | 88,2 | 531,9 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Капуста квашеная ТТК №3 | 60 | 0,9 | 0,1 | 5,1 | 24,4 | ТТК №3 | |
| Щи из свежей капусты с картофелем ТТК №47 | 200 | 1,6 | 3,0 | 8,0 | 70,4 | ТТК №47 | |
| Котлеты рубленые из птицы ТТК №62 | 90 | 12,6 | 14,6 | 14,4 | 232,6 | ТТК №62 | |
| Каша рисовая с овощами ТТК №180 | 150 | 7,6 | 7,7 | 35,6 | 224,7 | ТТК №180 | |
| 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 пеклеваный | 70 | 4,5 | 0,6 | 28,8 | 138,5 | ТТК № 7 | |
| Итого за прием пищи: | 850 | 31,0 | 26,4 | 130,4 | 864,6 | | |
| Всего за день: | | 46,6 | 42,4 | 218,6 | 1 396,5 | | |