

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

Ерохина Н.В.



на 20 мая 2024 г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	шт	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004
КАША МОЛОЧНАЯ ЖЕЛТАЯ МАННАЯ ТТК №83	250	7,1	9,3	30,8	223,4	ТТК №83	
КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ ТТК №305	200	2,1	3,8	15,3	108,4	ТТК №305	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	584	19,8	18,5	80,4	561,2		
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	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) ТТК №43	250	5,5	5,7	19,1	163,0	ТТК №43	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ ТТК №78	100/30	19,4	14,0	3,5	128,1	ТТК №78	
РИС ОТВАРНОЙ ТТК №69	180	4,5	13,5	46,8	327,3	ТТК №69	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53	
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:	980	39,5	34,2	151,4	996,4		
Полдник							
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №421	150	18,2	18,6	54,1	450,9	ТТК №421	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ ТТК №54	200	0,1	0,0	16,7	69,5	ТТК №54	
Итого за прием пищи:	350	18,3	18,6	70,8	520,4		
Ужин							
ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ ТТК №60	100/30	17,9	21,0	19,3	296,5	ТТК №60	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №129	200	4,2	9,3	34,9	245,7	ТТК №129	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	600	27,4	30,7	103,2	761,0		
Всего за день:	105,8	102,8	424,8	2 930,2			



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

на 20 мая 2024 г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Яйцо вареное вкрутую №337	штг	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004	
Каша молочная жидкая манная ТТК №83	200	5,7	6,8	25,7	178,7	ТТК №83		
Каша с молоком с сахаром ТТК №305	200	2,1	3,8	15,3	108,4	ТТК №305		
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК № 6		
Итого за прием пищи:	524	17,8	16,0	70,5	493,5			
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		
Суп картофельный с бобовыми (горох) ТТК №43	200	4,4	4,7	16,0	130,4	ТТК №43		
Рыба, тушеная в томате с овощами ТТК №78	90/30	17,9	11,1	3,5	119,5	ТТК №78		
Рис отварной ТТК №69	150	3,8	12,4	38,9	283,3	ТТК №69		
Компот из смеси сухофруктов ТТК №53	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53		
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6		
Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7		
Итого за прием пищи:	830	34,3	29,0	128,8	855,3			
Полдник								
Пирожок печеный с картофелем ТТК №421	100	12,1	12,4	36,1	300,6	ТТК №421		
Напиток лимонный ТТК №54	200	0,1	0,0	16,7	69,5	ТТК №54		
Итого за прием пищи:	300	12,2	12,4	52,8	370,1			
Ужин								
Фрикадельки мясные в соусе ТТК №60	90/30	16,5	19,5	17,4	281,5	ТТК №60		
Макаронные изделия отварные ТТК №129	150	3,6	7,4	26,2	184,3	ТТК №129		
Чай с сахаром ТТК №302	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302		
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК № 6		
Итого за прием пищи:	500	22,5	27,1	73,2	592,7			
Всего за день:		87,6	85,3	344,3	2 402,8			



на 20 мая 2024 г.

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

1 день	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
		Завтрак						
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУГУЮ №337	штг	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004
	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАННАЯ ТТК №83	250	7,1	9,3	30,8	223,4	ТТК №83	
	КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ ТТК №305	200	2,1	3,8	15,3	108,4	ТТК №305	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8	ТТК № 6	
	Итого за прием пищи:	584	19,8	18,5	80,4	561,2		
		Обед						
	КАПУСТА КВАШЕНАЯ ТТК №3	100	1,5	0,1	8,5	40,7	ТТК №3	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) ТТК №43	250	5,5	5,7	19,1	163,0	ТТК №43	
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ ТТК №78	100/30	19,4	14,0	3,5	128,1	ТТК №78	
	РИС ОТВАРНОЙ ТТК №69	180	4,5	13,5	46,8	327,3	ТТК №69	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53	
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	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:	980	39,5	34,2	151,4	996,4		
	Всего за день:		59,3	52,7	231,8	1 557,6		

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

1 день

на 20 мая 2024 г.

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Яйцо вареное вкрутую №337	1шт	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004	
Каша молочная жидкая манная ТТК №83	200	5,7	6,8	25,7	178,7	ТТК №83		
Какао с молоком с сахаром ТТК №305	200	2,1	3,8	15,3	108,4	ТТК №305		
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК № 6		
Итого за прием пищи:	524	17,8	16,0	70,5	493,5			
Обед								
Капуста квашеная ТТК №3	60	0,9	0,1	5,1	24,4	ТТК №3		
Суп картофельный с бобовыми (горох) ТТК №43	200	4,4	4,7	16,0	130,4	ТТК №43		
Рыба, тушеная в томате с овощами ТТК №78	90/30	17,9	11,1	3,5	119,5	ТТК №78		
Рис отварной ТТК №69	150	3,8	12,4	38,9	283,3	ТТК №69		
Компот из смеси сухофруктов ТТК №53	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53		
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6		
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7		
Итого за прием пищи:	830	34,3	29,0	128,8	855,3			
Всего за день:		52,1	45,0	199,3	1 348,8			