

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

Ерохина Н.В.

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



Прием пицци, наименование блюда

Пищевые вещества

ценность, ккал

пенсенту

Завтрак									
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом ТТК №103	200	8,7	13,7	28,4	220,6	ТТК №103			
Бутерброд с сыром ТТК №380	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380			
Чай с сахаром ТТК №302	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302			
Ватон	50	3,9	1,5	25,1	129,5	ТТК № 178			
Итого за прием пищи:	500	17,5	20,3	85,6	558,0				
II Завтрак									
Печенье	50	3,6	5,1	36,1	202,2	ТТК №473			
Сок фруктовый (ананисовый) №707	180	0,5	0,2	20,6	90,8	707		2004	
Итого за прием пищи:	230	4,1	5,3	56,7	293,0				
Обед									
Помидор соевый ТТК №27	60	0,6	0,0	1,4	8,2	ТТК №27			
Суп из овощей ТТК №205	200	1,9	2,6	12,8	99,0	ТТК №205			
Терфени (1-й вариант) с соусом ТТК №65	90/30	10,6	16,8	17,3	208,9	ТТК №65			
Каша речневая вязкая (гарнир) ТТК №132	150	6,2	7,4	27,1	146,3	ТТК №132			
Компот из яблок ТТК №51	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51			
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	27,9	27,8	133,2	804,2				
Подливки									
Булочка Домашняя ТТК №146	100	11,8	14,0	46,2	279,2	ТТК №146			
Чай черный с яблоком ТТК №547	200	0,3	0,1	10,2	43,0	ТТК №547			
Итого за прием пищи:	300	12,1	14,1	56,4	322,2				
Ужин									
Запеканка рисовая с творогом с соусом молочный ТТК №100	200/50	17,9	21,7	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	21,8	22,0	91,2	545,7				
Всего за день:	83,4	89,5	423,1	2 523,0					

Зав. производством

Утверждаю

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

Ерохина Н.В.

Ерохина Н.В.

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

основные 2025г.



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ ТТК №103	250	11,1	16,9	41,0	275,5	ТТК №103	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №380	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302	
БАТОН	60	4,6	1,8	30,1	155,4	ТТК № 178	
Итого за прием пищи:	560	20,6	23,8	103,2	638,8		
II Завтрак							
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,6	5,1	36,1	202,2	ТТК № 473	
СОК ФРУКТОВЫЙ (АНАНАСОВЫЙ) №707	180	0,5	0,2	20,6	90,8	707	2004
Итого за прием пищи:	230	4,1	5,3	56,7	293,0		
Обед							
ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ ТТК №27	100	1,1	0,0	2,3	13,6	ТТК №27	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ ТТК №205	250	2,3	2,9	16,0	123,8	ТТК №205	
ТЕФЕЛИ (1-й вариант) с соусом ТТК №65	100/30	12,5	18,7	19,2	224,6	ТТК №65	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) ТТК №132	180	7,4	8,9	32,5	175,5	ТТК №132	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ТТК №51	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
ХЛЕБ ПЕКСЕВАННЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	980	31,9	31,5	144,6	879,3		
Подлунки							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ТТК №146	150	17,7	21,0	69,3	418,8	ТТК №146	
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ЯБЛОКОМ ТТК №547	200	0,3	0,1	10,2	43,0	ТТК №547	
Итого за прием пищи:	350	18,0	21,1	79,5	461,8		
Ужин							
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №100	250/50	21,5	26,0	62,9	447,5	ТТК №100	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРАДЕ ТТК №241	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,4	0,6	48,7	229,7	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	600	29,1	26,6	126,6	735,2		
Всего за день:		103,6	108,3	510,7	3 008,0		
ав. производством							

Зав. производством