

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

5 день

на 08 ноября 2024 г.

| Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                                     |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| Консервы овощные закусочные (икра кабачковая) №101 | 100          | 1,9              | 9,2         | 8,0          | 123,2                         | 101          | 2004             |
| Омлет натуральный ТТК №72                          | 150          | 15,3             | 18,9        | 19,0         | 249,4                         | ТТК №72      |                  |
| Кофейный напиток на молоке ТТК №304                | 200          | 2,7              | 2,7         | 18,5         | 136,2                         | ТТК №304     |                  |
| Бутерброд с маслом №1                              | 30/10        | 2,3              | 7,5         | 14,7         | 135,0                         | 1            | 2004             |
| Хлеб пшеничный                                     | 30           | 2,2              | 0,2         | 14,6         | 68,9                          | ТТК № 6      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>520</b>   | <b>24,4</b>      | <b>38,5</b> | <b>74,8</b>  | <b>712,7</b>                  |              |                  |
| <b>Обед</b>  |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| Морковь отварная ТТК №128                          | 60           | 1,2              | 0,1         | 4,0          | 24,0                          | ТТК №128     |                  |
| Суп из овощей ТТК №205                             | 200          | 1,9              | 2,6         | 12,8         | 99,0                          | ТТК №205     |                  |
| Тефтели (1-й вариант) с соусом ТТК №65             | 90/30        | 10,6             | 16,8        | 17,3         | 208,9                         | ТТК №65      |                  |
| Каша пшеничная вязкая (гарнир) ТТК №134            | 150          | 5,3              | 6,3         | 24,4         | 168,3                         | ТТК №134     |                  |
| 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 пеклеванный                                   | 40           | 2,5              | 0,4         | 16,5         | 79,2                          | ТТК № 7      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>820</b>   | <b>25,6</b>      | <b>26,6</b> | <b>120,8</b> | <b>782,7</b>                  |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>                              |              | <b>50,0</b>      | <b>65,1</b> | <b>195,6</b> | <b>1 495,4</b>                |              |                  |

Утверждено

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

*М.В.М.*  
Ерохина Н.В.

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

| Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>5 день на 8 ноября 2024 г.</b>                  |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                                     |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ) №101 | 100          | 1,9              | 9,2         | 8,0          | 123,2                         | 101         | 2004             |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72                          | 200          | 20,4             | 25,2        | 26,8         | 332,5                         | ТТК №72     |                  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ ТТК №304                | 200          | 2,7              | 2,7         | 18,5         | 136,2                         | ТТК №304    |                  |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1                              | 30/10        | 2,3              | 7,5         | 14,7         | 135,0                         | 1           | 2004             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                     | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5         | 91,9                          | ТТК № 6     |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>580</b>   | <b>30,3</b>      | <b>44,8</b> | <b>87,5</b>  | <b>818,8</b>                  |             |                  |
| <b>Обед</b>  |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ТТК №128                          | 100          | 2,0              | 0,1         | 6,7          | 34,0                          | ТТК №128    |                  |
| 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       | 11,6             | 18,2        | 19,2         | 224,6                         | ТТК №65     |                  |
| КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (гарнир) ТТК №134              | 180          | 6,1              | 8,6         | 29,3         | 182,7                         | ТТК №134    |                  |
| 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 ПЕКЛЕВАНЫЙ                                    | 70           | 4,5              | 0,6         | 28,8         | 138,5                         | ТТК № 7     |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>980</b>   | <b>30,6</b>      | <b>30,8</b> | <b>145,8</b> | <b>906,9</b>                  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                              |              | <b>60,9</b>      | <b>75,6</b> | <b>233,3</b> | <b>1 725,7</b>                |             |                  |

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 7-11 лет

5 день

на 08 ноября 2024 г.

| Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                                    |              |                  |              |              |                               |              |                  |
| Консерв овощные закусочные (пиря кабачковая) №101 | 100          | 1,9              | 9,2          | 8,0          | 123,2                         | 101          | 2004             |
| Омлет натуральный ТТК №72                         | 150          | 15,3             | 18,9         | 19,0         | 249,4                         | ТТК №72      |                  |
| Кофейный напиток на молоке ТТК №304               | 200          | 2,7              | 2,7          | 18,5         | 136,2                         | ТТК №304     |                  |
| Бутерброд с маслом №1                             | 30/10        | 2,3              | 7,5          | 14,7         | 135,0                         | 1            | 2004             |
| Хлеб пшеничный                                    | 30           | 2,2              | 0,2          | 14,6         | 68,9                          | ТТК № 6      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>520</b>   | <b>24,4</b>      | <b>38,5</b>  | <b>74,8</b>  | <b>712,7</b>                  |              |                  |
| <b>II Завтрак</b>                                 |              |                  |              |              |                               |              |                  |
| Печенье   | 50           | 3,6              | 4,8          | 36,1         | 202,2                         | ТТК № 473    |                  |
| Сок фруктовый (яблочный) №707                     | 180          | 0,9              | 0,2          | 17,7         | 80,3                          | 707          | 2004             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>230</b>   | <b>4,5</b>       | <b>5,0</b>   | <b>53,8</b>  | <b>282,5</b>                  |              |                  |
| <b>Обед</b>                                       |              |                  |              |              |                               |              |                  |
| Морковь отварная ТТК №128                         | 60           | 1,2              | 0,1          | 4,0          | 24,0                          | ТТК №128     |                  |
| Суп из овощей ТТК №205                            | 200          | 1,9              | 2,6          | 12,8         | 99,0                          | ТТК №205     |                  |
| Тертель (1-й вариант) с соусом ТТК №65            | 90/30        | 10,6             | 16,8         | 17,3         | 208,9                         | ТТК №65      |                  |
| Каша пшеничная вязкая (гарнир) ТТК №134           | 150          | 5,3              | 6,3          | 24,4         | 168,3                         | ТТК №134     |                  |
| 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 пеклевалый                                   | 40           | 2,5              | 0,4          | 16,5         | 79,2                          | ТТК № 7      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>820</b>   | <b>25,6</b>      | <b>26,6</b>  | <b>120,8</b> | <b>782,7</b>                  |              |                  |
| <b>Полдник</b>                                    |              |                  |              |              |                               |              |                  |
| Булочка Домашняя ТТК №146                         | 100          | 11,8             | 14,0         | 46,2         | 279,2                         | ТТК №146     |                  |
| Компот из смеси плодов и ягод ТТК №422            | 200          | 0,2              | 0,1          | 32,3         | 130,5                         | ТТК №422     |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>300</b>   | <b>12,0</b>      | <b>14,1</b>  | <b>78,5</b>  | <b>409,7</b>                  |              |                  |
| <b>Ужин</b>                                       |              |                  |              |              |                               |              |                  |
| Помидор соленый ТТК №27                           | 60           | 0,6              | 0,0          | 1,4          | 8,2                           | ТТК №27      |                  |
| Птица, тушенная в соусе с овощами ТТК №66         | 200          | 13,7             | 16,6         | 20,4         | 285,9                         | ТТК №66      |                  |
| Чай с сахаром и лимоном ТТК №301                  | 200          | 0,3              | 0,0          | 15,2         | 60,0                          | ТТК №301     |                  |
| Хлеб пшеничный                                    | 40           | 3,0              | 0,2          | 19,5         | 91,9                          | ТТК № 6      |                  |
| Хлеб пеклевалый                                   | 30           | 1,9              | 0,3          | 12,3         | 59,4                          | ТТК № 7      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>530</b>   | <b>19,58</b>     | <b>17,11</b> | <b>68,84</b> | <b>505,37</b>                 |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>                             |              | <b>86,0</b>      | <b>101,3</b> | <b>396,7</b> | <b>2 692,9</b>                |              |                  |

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

на 08 ноября 2024 г.

5 день

| Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                                     |              |                  |              |              |                               |              |                  |
| КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИГРА КАБАЧКОВАЯ) №101 | 100          | 1,9              | 9,2          | 8,0          | 123,2                         | 101          | 2004             |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72                          | 200          | 20,4             | 25,2         | 26,8         | 332,5                         | ТТК №72      |                  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ ТТК №304                | 200          | 2,7              | 2,7          | 18,5         | 136,2                         | ТТК №304     |                  |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1                              | 30/10        | 2,3              | 7,5          | 14,7         | 135,0                         | 1            | 2004             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                     | 40           | 3,0              | 0,2          | 19,5         | 91,9                          | ТТК № 6      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>580</b>   | <b>30,3</b>      | <b>44,8</b>  | <b>87,5</b>  | <b>818,8</b>                  |              |                  |
| <b>II Завтрак</b>                                  |              |                  |              |              |                               |              |                  |
| ПЕЧЕНЬЕ  | 50           | 3,6              | 4,8          | 36,1         | 202,2                         | ТТК № 473    |                  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ) №707                      | 180          | 0,9              | 0,2          | 17,7         | 80,3                          | 707          | 2004             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>230</b>   | <b>4,5</b>       | <b>5,0</b>   | <b>53,8</b>  | <b>282,5</b>                  |              |                  |
| <b>Обед</b>  |              |                  |              |              |                               |              |                  |
| МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ТТК №128                          | 100          | 2,0              | 0,1          | 6,7          | 34,0                          | ТТК №128     |                  |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ ТТК №205                             | 250          | 2,3              | 2,9          | 16,0         | 123,8                         | ТТК №205     |                  |
| ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) с соусом ТТК №65             | 100/30       | 11,6             | 18,2         | 19,2         | 224,6                         | ТТК №65      |                  |
| КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (гарипир) ТТК №134             | 180          | 6,1              | 8,6          | 29,3         | 182,7                         | ТТК №134     |                  |
| 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 ПЕКЛЕВАНЫЙ                                    | 70           | 4,5              | 0,6          | 28,8         | 138,5                         | ТТК № 7      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>980</b>   | <b>30,6</b>      | <b>30,8</b>  | <b>145,8</b> | <b>906,9</b>                  |              |                  |
| <b>Подлник</b>                                     |              |                  |              |              |                               |              |                  |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ТТК №146                          | 150          | 17,7             | 21,0         | 69,3         | 418,8                         | ТТК №146     |                  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ПЛОДОВ И ЯГОД ТТК №422             | 200          | 0,2              | 0,1          | 32,3         | 130,5                         | ТТК №422     |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>350</b>   | <b>17,9</b>      | <b>21,1</b>  | <b>101,6</b> | <b>549,3</b>                  |              |                  |
| <b>Ужин</b>  |              |                  |              |              |                               |              |                  |
| ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ ТТК №27                           | 100          | 1,1              | 0,0          | 2,3          | 13,6                          | ТТК №27      |                  |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66          | 250          | 19,1             | 22,8         | 28,4         | 396,6                         | ТТК №66      |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301                   | 200          | 0,3              | 0,0          | 15,2         | 60,0                          | ТТК №301     |                  |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                                    | 60           | 3,9              | 0,5          | 24,6         | 118,7                         | ТТК № 7      |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                     | 60           | 4,5              | 0,4          | 29,2         | 137,8                         | ТТК № 6      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>670</b>   | <b>28,9</b>      | <b>23,7</b>  | <b>99,73</b> | <b>726,68</b>                 |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>                              |              | <b>112,1</b>     | <b>125,4</b> | <b>488,4</b> | <b>3 284,1</b>                |              |                  |