

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

13 день

на 16 ноября 2024 г.

| Прим. пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 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 | |
| Бутерброд с маслом №1 | 40/10 | 3,1 | 7,5 | 19,6 | 158,0 | 1 | 2004 |
| Кофейный напиток на молоке ТТК №304 | 200 | 2,7 | 2,7 | 18,5 | 136,2 | ТТК №304 | |
| Итого за прием пищи: | 500 | 23,0 | 38,3 | 65,1 | 666,8 | | |
| 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 | | | | | | | |
| Огурец соленый ТТК №4 | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | 7,6 | ТТК №4 | |
| Суп картофельный с бобовыми (горох) ТТК №43 | 200 | 4,4 | 4,7 | 16,0 | 130,4 | ТТК №43 | |
| Котлеты ТТК №61 | 90 | 9,7 | 15,0 | 18,7 | 240,5 | ТТК №61 | |
| Макаронные изделия отварные ТТК №129 | 150 | 3,6 | 7,4 | 26,2 | 184,3 | ТТК №129 | |
| Компот из яблок ТТК №31 | 200 | 0,4 | 0,1 | 21,5 | 88,5 | ТТК №31 | |
| 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: | 820 | 26,8 | 28,2 | 136,5 | 904,6 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Пирожок печеный с капустой ТТК №138 | 100 | 13,8 | 14,2 | 48,6 | 308,6 | ТТК №138 | |
| Компот из черной смородины ТТК №336 | 200 | 0,2 | 0,1 | 17,4 | 69,4 | ТТК №336 | |
| Итого за прием пищи: | 300 | 14,0 | 14,3 | 66,0 | 378,0 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| Свекла отварная ТТК №5 | 100 | 1,1 | 0,1 | 8,5 | 40,7 | ТТК №5 | |
| Запеканка из печени с рисом ТТК №68 | 150 | 16,1 | 19,4 | 24,2 | 335,7 | ТТК №68 | |
| чай с сахаром и лимоном ТТК №301 | 200 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60,0 | ТТК №301 | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | ТТК № 6 | |
| Итого за прием пищи: | 500 | 21,2 | 19,8 | 72,2 | 551,2 | | |
| Всего за день: | | 85,7 | 101,3 | 358,8 | 2 591,8 | | |

Утверждаю

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

Ерохина Н.В.

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

13 день

на 16 ноября 2024 г.

| Принем пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 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 | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1 | 40/10 | 3,1 | 7,5 | 19,6 | 158,0 | 1 | 2004 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ ТТК №304 | 200 | 2,7 | 2,7 | 18,5 | 136,2 | ТТК №304 | |
| Итого за прием пищи: | 550 | 28,1 | 44,6 | 72,9 | 749,9 | | |
| 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 | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ТТК №4 | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 12,7 | ТТК №4 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) ТТК №43 | 250 | 5,5 | 5,7 | 19,1 | 163,0 | ТТК №43 | |
| КОТЛЕТЫ ТТК №61 | 100 | 15,9 | 22,3 | 21,0 | 303,3 | ТТК №61 | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №129 | 180 | 3,8 | 8,4 | 36,6 | 221,1 | ТТК №129 | |
| 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 | |
| Итого за прием пищи: | 950 | 34,6 | 37,5 | 153,0 | 1 041,9 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАПУСТОЙ ТТК №138 | 150 | 18,2 | 21,3 | 72,9 | 462,9 | ТТК №138 | |
| КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ ТТК №336 | 200 | 0,2 | 0,1 | 17,4 | 69,4 | ТТК №336 | |
| Итого за прием пищи: | 350 | 18,4 | 21,4 | 90,3 | 532,3 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №5 | 100 | 1,1 | 0,1 | 8,5 | 40,7 | ТТК №5 | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №68 | 200 | 21,6 | 26,2 | 32,4 | 451,8 | ТТК №68 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301 | 200 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60,0 | ТТК №301 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 70 | 5,1 | 0,4 | 34,0 | 160,8 | ТТК № 6 | |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 30 | 1,9 | 0,3 | 12,3 | 59,4 | ТТК № 7 | |
| Итого за прием пищи: | 600 | 30,0 | 27,0 | 102,4 | 772,7 | | |
| Всего за день: | | 111,8 | 131,3 | 437,6 | 3 188,0 | | |