

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

7 день

на 6 октября 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>							
Каша овсяная молочная вязкая ТТК №101	200	9,6	9,0	37,8	267,4	ТТК №101	
Бутерброд с повидлом ТТК №127	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3	ТТК №127	
Какао с молоком с сахаром ТТК №305	200	2,1	3,8	15,3	108,4	ТТК №305	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>16,4</b>	<b>20,1</b>	<b>104,2</b>	<b>653,1</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Фрукты свежие (яблоко) №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>		
<b>Обед</b>							
Огурец соленый ТТК №4	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК №4	
Суп картофельный ТТК №87	200	2,8	2,9	9,3	78,7	ТТК №87	
Котлеты ТТК №61	90	9,7	15,0	18,7	240,5	ТТК №61	
Каша гречневая вязкая (гарнир) ТТК №132	150	6,2	7,4	27,1	146,3	ТТК №132	
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	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>27,8</b>	<b>26,3</b>	<b>129,6</b>	<b>810,4</b>		
<b>Полдник</b>							
Пирожок с морковью печеный ТТК №145	100	15,1	8,1	45,6	319,5	ТТК №145	
Напиток лимонный ТТК №54	200	0,1	0,0	16,7	69,5	ТТК №54	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>15,2</b>	<b>8,1</b>	<b>62,3</b>	<b>389,0</b>		
<b>Ужин</b>							
Свекла отварная ТТК №5	100	1,1	0,1	8,5	40,7	ТТК №5	
Плов из птицы ТТК №67	150	14,7	23,6	28,0	333,8	ТТК №67	
Чай с сахаром ТТК №302	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>19,7</b>	<b>24,0</b>	<b>75,8</b>	<b>547,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>79,8</b>	<b>79,3</b>	<b>390,9</b>	<b>2 491,0</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 6 октября 2024 г.

7 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №101	250	12,0	13,3	47,2	334,2	ТТК №101	
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3	ТТК №127	
КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ ТТК №305	200	2,1	3,8	15,3	108,4	ТТК №305	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,8</b>	<b>24,4</b>	<b>113,6</b>	<b>719,9</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ТТК №4	100	0,8	0,1	1,7	12,7	ТТК №4	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ТТК №87	250	3,9	4,0	11,6	98,4	ТТК №87	
КОТЛЕТЫ ТТК №61	100	15,9	22,3	21,0	303,3	ТТК №61	
КАША ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) ТТК №132	180	7,4	8,9	32,5	175,5	ТТК №132	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>36,6</b>	<b>36,2</b>	<b>140,3</b>	<b>927,2</b>		
<b>Полдник</b>							
ПИРОЖОК С МОРКОВЬЮ ПЕЧЕННЫЙ ТТК №145	150	22,7	12,2	68,4	479,3	ТТК №145	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ ТТК №54	200	0,1	0,0	16,7	69,5	ТТК №54	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>22,8</b>	<b>12,2</b>	<b>85,1</b>	<b>548,8</b>		
<b>Ужин</b>							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №5	100	1,1	0,1	8,5	40,7	ТТК №5	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	200	19,6	31,5	37,2	471,7	ТТК №67	
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	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30	1,9	0,3	12,3	59,4	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>27,9</b>	<b>32,3</b>	<b>107,0</b>	<b>790,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>106,8</b>	<b>105,9</b>	<b>465,0</b>	<b>3 077,7</b>		