

Утверждаю

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

*Ерохина Н.В.*  
Ерохина Н.В.

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

| Присл. пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                               |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| Суп молочный с макаронными изделиями ТТК №85 | 250          | 8,2              | 7,3         | 24,7         | 187,7                         | ТТК №85      |                  |
| Бутерброд с повидлом ТТК №127                | 40/10/50     | 4,7              | 7,3         | 51,1         | 277,3                         | ТТК №127     |                  |
| Чай с молоком и с сахаром ТТК №303           | 200          | 2,7              | 1,4         | 12,4         | 66,9                          | ТТК №303     |                  |
| <b>Итого за присл. пищи:</b>                 | <b>505</b>   | <b>15,6</b>      | <b>16,0</b> | <b>88,2</b>  | <b>531,9</b>                  |              |                  |
| <b>Обед</b>                                  |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| Каша овсяная ТТК №3                          | 60           | 0,9              | 0,1         | 5,1          | 24,4                          | ТТК №3       |                  |
| Щи из свежей капусты с картофелем ТТК №47    | 200          | 1,6              | 3,0         | 8,0          | 70,4                          | ТТК №47      |                  |
| Котлеты рубленые из птицы ТТК №62            | 90           | 12,6             | 14,6        | 14,4         | 232,6                         | ТТК №62      |                  |
| Каша рисовая с овощами ТТК №180              | 150          | 7,6              | 7,7         | 35,6         | 224,7                         | ТТК №180     |                  |
| Компот из свежих плодов ТТК №52              | 200          | 0,1              | 0,1         | 14,2         | 59,2                          | ТТК №52      |                  |
| 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 присл. пищи:</b>                 | <b>850</b>   | <b>31,0</b>      | <b>26,4</b> | <b>130,4</b> | <b>864,6</b>                  |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>                        |              | <b>46,6</b>      | <b>42,4</b> | <b>218,6</b> | <b>1 396,5</b>                |              |                  |

на 8 октября 2024 г.

Утверждаю

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

Ерохина Н.В.

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

на 8 октября 2024 г.

9 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>                               |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85 | 300          | 9,8              | 8,8         | 29,6         | 225,2                         | ТТК №85      |                  |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127                | 40/10/50     | 4,7              | 7,3         | 51,1         | 277,3                         | ТТК №127     |                  |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ ТТК №303           | 200          | 2,7              | 1,4         | 12,4         | 66,9                          | ТТК №303     |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>600</b>   | <b>17,2</b>      | <b>17,5</b> | <b>93,1</b>  | <b>569,4</b>                  |              |                  |
| <b>Обед</b>                                  |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| КАПУСТА КВАШЕНАЯ ТТК №3                      | 100          | 1,5              | 0,1         | 8,5          | 40,7                          | ТТК №3       |                  |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47    | 250          | 2,0              | 4,3         | 10,0         | 88,0                          | ТТК №47      |                  |
| КОЛЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62            | 100          | 14,5             | 16,2        | 16,0         | 258,4                         | ТТК №62      |                  |
| КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ ТТК №180              | 180          | 9,1              | 9,2         | 42,8         | 269,6                         | ТТК №180     |                  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52              | 200          | 0,1              | 0,1         | 14,2         | 59,2                          | ТТК №52      |                  |
| 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>35,4</b>      | <b>30,8</b> | <b>144,6</b> | <b>969,2</b>                  |              |                  |
| <b>Итого за день:</b>                        |              | <b>52,6</b>      | <b>48,3</b> | <b>237,7</b> | <b>1 538,6</b>                |              |                  |

Утверждаю

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

*Жерман* Ерохина Н.В.

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

| Принем пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № репер-туры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |              |                  |
| <b>9 день</b>                               |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| <b>на 8 октября 2024 г.</b>                 |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                              |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| Суп молочный с макаронами изделиями ТТК №85 | 250          | 8,2              | 7,3         | 24,7         | 187,7                         | ТТК №85      |                  |
| Бутерброд с повидлом ТТК №127               | 40/10/50     | 4,7              | 7,3         | 51,1         | 277,3                         | ТТК №127     |                  |
| Чай с молоком и с сахаром ТТК №303          | 200          | 2,7              | 1,4         | 12,4         | 66,9                          | ТТК №303     |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>505</b>   | <b>15,6</b>      | <b>16,0</b> | <b>88,2</b>  | <b>531,9</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>                                 |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| Капуста квашеная ТТК №3                     | 60           | 0,9              | 0,1         | 5,1          | 24,4                          | ТТК №3       |                  |
| Щи из свежей капусты с картофелем ТТК №47   | 200          | 1,6              | 3,0         | 8,0          | 70,4                          | ТТК №47      |                  |
| Котлеты рубленные из птицы ТТК №62          | 90           | 12,6             | 14,6        | 14,4         | 232,6                         | ТТК №62      |                  |
| Каша рисовая с овсянкой ТТК №180            | 150          | 7,6              | 7,7         | 35,6         | 224,7                         | ТТК №180     |                  |
| Компот из свежих плодов ТТК №52             | 200          | 0,1              | 0,1         | 14,2         | 59,2                          | ТТК №52      |                  |
| Хлеб пшеничный                              | 50           | 3,7              | 0,3         | 24,3         | 114,8                         | ТТК № 6      |                  |
| Хлеб пеклеваемый                            | 70           | 4,5              | 0,6         | 28,8         | 138,5                         | ТТК № 7      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>850</b>   | <b>31,0</b>      | <b>26,4</b> | <b>130,4</b> | <b>864,6</b>                  |              |                  |
| <b>Полдник</b>                              |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| Пирожок печеный с капустой ТТК №138         | 100          | 13,8             | 14,2        | 48,6         | 308,6                         | ТТК №138     |                  |
| Компот из апельсинов ТТК №257               | 200          | 0,4              | 0,1         | 25,2         | 94,0                          | ТТК №257     |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>300</b>   | <b>14,2</b>      | <b>14,3</b> | <b>73,8</b>  | <b>402,6</b>                  |              |                  |
| <b>Ужин</b>                                 |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| Свекла отварная ТТК №5                      | 100          | 1,1              | 0,1         | 8,5          | 40,7                          | ТТК №5       |                  |
| Котлета рыбная Любительская ТТК №63         | 90           | 8,4              | 9,8         | 11,2         | 167,1                         | ТТК №63      |                  |
| Картофель отварной с р/м ТТК №135           | 150          | 3,8              | 6,3         | 24,6         | 149,2                         | ТТК №135     |                  |
| Чай с сахаром каркаде ТТК №241              | 200          | 0,2              | 0,0         | 15,0         | 58,0                          | ТТК №241     |                  |
| Хлеб пшеничный                              | 60           | 4,5              | 0,4         | 29,2         | 137,8                         | ТТК № 6      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>600</b>   | <b>17,9</b>      | <b>16,6</b> | <b>88,5</b>  | <b>552,8</b>                  |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>                       |              | <b>79,5</b>      | <b>74,1</b> | <b>399,9</b> | <b>2 443,1</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 8 октября 2024 г.

9 день

| Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пшеничные вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--|--------------|--------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|  |              | Белок, г           | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                               |              |                    |             |              |                               |              |                  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85 | 300          | 9,8                | 8,8         | 29,6         | 225,2                         | ТТК №85      |                  |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127                | 40/10/50     | 4,7                | 7,3         | 51,1         | 277,3                         | ТТК №127     |                  |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ ТТК №303           | 200          | 2,7                | 1,4         | 12,4         | 66,9                          | ТТК №303     |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>600</b>   | <b>17,2</b>        | <b>17,5</b> | <b>93,1</b>  | <b>569,4</b>                  |              |                  |
| <b>II Завтрак</b>                            |              |                    |             |              |                               |              |                  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338                  | 200          | 0,8                | 0,8         | 19,0         | 91,2                          |              | 338              |
| <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>                                  |              |                    |             |              |                               |              |                  |
| КАПУСТА КВАШЕНАЯ ТТК №3                      | 100          | 1,5                | 0,1         | 8,5          | 40,7                          | ТТК №3       |                  |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47    | 250          | 2,0                | 4,3         | 10,0         | 88,0                          | ТТК №47      |                  |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62           | 100          | 14,5               | 16,2        | 16,0         | 258,4                         | ТТК №62      |                  |
| КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ ТТК №180              | 180          | 9,1                | 9,2         | 42,8         | 269,6                         | ТТК №180     |                  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52              | 200          | 0,1                | 0,1         | 14,2         | 59,2                          | ТТК №52      |                  |
| 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>35,4</b>        | <b>30,8</b> | <b>144,6</b> | <b>969,2</b>                  |              |                  |
| <b>Полдник</b>                               |              |                    |             |              |                               |              |                  |
| ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ ТТК №138          | 150          | 18,2               | 21,3        | 72,9         | 462,9                         | ТТК №138     |                  |
| КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ТТК №257                | 200          | 0,4                | 0,1         | 25,2         | 94,0                          | ТТК №257     |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>350</b>   | <b>18,6</b>        | <b>21,4</b> | <b>98,1</b>  | <b>556,9</b>                  |              |                  |
| <b>Ужин</b>                                  |              |                    |             |              |                               |              |                  |
| СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №5                       | 100          | 1,1                | 0,1         | 8,5          | 40,7                          | ТТК №5       |                  |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ ТТК №63          | 100          | 11,2               | 10,0        | 12,3         | 176,3                         | ТТК №63      |                  |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С Р/М ТТК №135            | 180          | 4,6                | 8,6         | 29,5         | 179,0                         | ТТК №135     |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241               | 200          | 0,2                | 0,0         | 15,0         | 58,0                          | ТТК №241     |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 70           | 5,1                | 0,4         | 34,0         | 160,8                         | ТТК №6       |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>650</b>   | <b>22,1</b>        | <b>19,1</b> | <b>99,3</b>  | <b>614,8</b>                  |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>                        |              | <b>94,1</b>        | <b>89,6</b> | <b>454,1</b> | <b>2 801,5</b>                |              |                  |