

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

12 день

на 25 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 сыром ТТК №380                | 30/10/10     | 4,7              | 5,1         | 17,1         | 149,9                         | ТТК №380     |                  |
| Кисель из апельсина №644                  | 200          | 0,4              | 0,1         | 33,2         | 138,0                         | 644          | 2004             |
| Фрукты свежие (яблоко) №338               | 200          | 0,8              | 0,8         | 19,0         | 91,2                          | 338          | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>               | <b>650</b>   | <b>15,5</b>      | <b>15,0</b> | <b>107,1</b> | <b>646,5</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      |                  |
| Фрикадельки мясные в соусе ТТК №60        | 90/30        | 16,5             | 19,5        | 17,4         | 281,5                         | ТТК №60      |                  |
| Картофель отварной с р/м ТТК №135         | 150          | 3,8              | 6,3         | 24,6         | 149,2                         | ТТК №135     |                  |
| 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 прием пищи:</b>               | <b>850</b>   | <b>31,1</b>      | <b>29,9</b> | <b>122,4</b> | <b>838,0</b>                  |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>                     |              | <b>46,6</b>      | <b>44,9</b> | <b>229,5</b> | <b>1 484,5</b>                |              |                  |

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

12 день

на 25 октября 2024 г.

| Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|   |              | 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 СЫРОМ ТТК №380                | 30/10/10     | 4,7              | 5,1         | 17,1         | 149,9                         | ТТК №380    |                  |
| КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ №644                 | 200          | 0,4              | 0,1         | 33,2         | 138,0                         | 644         | 2004             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338               | 200          | 0,8              | 0,8         | 19,0         | 91,2                          | 338         | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>               | <b>700</b>   | <b>17,9</b>      | <b>19,3</b> | <b>116,5</b> | <b>713,3</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     |                  |
| ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ ТТК №60         | 100/30       | 17,9             | 21,0        | 19,3         | 296,5                         | ТТК №60     |                  |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С РМ ТТК №135          | 180          | 4,6              | 8,6         | 29,5         | 179,0                         | ТТК №135    |                  |
| 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 ПЕКСЛЕВАЛЬИЙ                         | 70           | 4,5              | 0,6         | 26,8         | 136,5                         | ТТК № 7     |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>               | <b>980</b>   | <b>34,3</b>      | <b>35,0</b> | <b>134,6</b> | <b>916,7</b>                  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                     |              | <b>52,2</b>      | <b>54,3</b> | <b>251,1</b> | <b>1 630,0</b>                |             |                  |

Утверждаю

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

*Ерохина Н.В.*  
Ерохина Н.В.

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

12 день.

на 25 октября 2024 г.

| Применение 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 сыром ТТК №380                               | 30/10/10     | 4,7              | 5,1         | 17,1         | 149,9                         | ТТК №380     |                  |
| Кисель из апельсина №644                                 | 200          | 0,4              | 0,1         | 33,2         | 138,0                         | 644          | 2004             |
| Фрукты свежие (блока) №338                               | 200          | 0,8              | 0,8         | 19,0         | 91,2                          | 338          | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                              | <b>650</b>   | <b>15,5</b>      | <b>15,0</b> | <b>107,1</b> | <b>646,5</b>                  |              |                  |
| <b>II Завтрак</b>  |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| Печенье  | 50           | 3,6              | 4,8         | 36,1         | 202,2                         | ТТК № 473    |                  |
| Напиток из плодов шиповника ТТК №50                      | 180          | 0,5              | 0,2         | 16,7         | 80,0                          | ТТК №50      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                              | <b>230</b>   | <b>4,1</b>       | <b>5,0</b>  | <b>52,8</b>  | <b>282,2</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      |                  |
| Фрикадельки мясные в соусе ТТК №60                       | 90/30        | 16,5             | 19,5        | 17,4         | 281,3                         | ТТК №60      |                  |
| Картофель отварной с р/м ТТК №135                        | 150          | 3,8              | 6,3         | 24,6         | 149,2                         | ТТК №135     |                  |
| 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>850</b>   | <b>31,1</b>      | <b>29,9</b> | <b>122,4</b> | <b>838,0</b>                  |              |                  |
| <b>Полдник</b>   |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| Пирожок с морковью печеный ТТК №145                      | 100          | 15,1             | 8,1         | 45,6         | 319,5                         | ТТК №145     |                  |
| Компот из вишни ТТК №336                                 | 200          | 0,2              | 0,1         | 17,4         | 69,4                          | ТТК №336     |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                              | <b>300</b>   | <b>15,3</b>      | <b>8,2</b>  | <b>63,0</b>  | <b>388,9</b>                  |              |                  |
| <b>Ужин</b>  |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| Лавашник с творогом с соусом молочным (сладким) ТТК №154 | 200/50       | 16,9             | 15,8        | 46,5         | 364,2                         | ТТК №154     |                  |
| 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      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                              | <b>500</b>   | <b>20,8</b>      | <b>16,1</b> | <b>85,8</b>  | <b>537,0</b>                  |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>                                    |              | <b>86,8</b>      | <b>74,2</b> | <b>431,1</b> | <b>2 692,6</b>                |              |                  |

Утверждаю

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

*Н.В. Ерохина*  
Ерохина Н.В.

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

12 день

на 25 октября 2024 г.

| Принем пищи, наименование блюда                           | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
|   |              | 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 СЫРОМ ТТК №380                                | 30/10/10     | 4,7              | 5,1         | 17,1         | 149,9                         | ТТК №380   |                  |
| КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ №644                                 | 200          | 0,4              | 0,1         | 33,2         | 138,0                         | 644        | 2004             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338                               | 200          | 0,8              | 0,8         | 19,0         | 91,2                          | 338        | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                               | <b>700</b>   | <b>17,9</b>      | <b>19,3</b> | <b>116,5</b> | <b>713,3</b>                  |            |                  |
| <b>II Завтрак</b>   |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| ПЕЧЕНЬЕ   | 50           | 3,6              | 4,8         | 36,1         | 202,2                         | ТТК № 473  |                  |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА ТТК №50                       | 180          | 0,5              | 0,2         | 16,7         | 80,0                          | ТТК №50    |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                               | <b>230</b>   | <b>4,1</b>       | <b>5,0</b>  | <b>52,8</b>  | <b>282,2</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    |                  |
| ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ ТТК №60                        | 100/30       | 17,9             | 21,0        | 19,3         | 296,5                         | ТТК №60    |                  |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С РЫБ ТТК №133                         | 180          | 4,6              | 8,6         | 29,5         | 176,0                         | ТТК №133   |                  |
| 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>980</b>   | <b>34,3</b>      | <b>35,0</b> | <b>134,6</b> | <b>916,7</b>                  |            |                  |
| <b>Полдник</b>  |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| ПИРОЖОК С МОРКОВЬЮ ПЕЧЕННЫЙ ТТК №145                      | 150          | 22,7             | 12,2        | 68,4         | 479,3                         | ТТК №145   |                  |
| КОМПОТ ИЗ ВИШНИ ТТК №336                                  | 200          | 0,2              | 0,1         | 17,4         | 69,4                          | ТТК №336   |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                               | <b>350</b>   | <b>22,9</b>      | <b>12,3</b> | <b>85,8</b>  | <b>548,7</b>                  |            |                  |
| <b>Ужин</b>   |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №154 | 250/50       | 20,3             | 19,0        | 55,8         | 437,0                         | ТТК №154   |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ 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    |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                               | <b>600</b>   | <b>27,9</b>      | <b>19,6</b> | <b>119,5</b> | <b>724,7</b>                  |            |                  |
| <b>Всего за день:</b>                                     |              | <b>107,1</b>     | <b>91,2</b> | <b>509,2</b> | <b>3 185,6</b>                |            |                  |