

Согласовано
Директор ГКОУ «Нижнечирская школа-интернат»

И.Г. Дегтяренко



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

09 сентября 2023г.

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Суп молочный с крупой (геркулесовой) №161	250	5,2	5,4	16,2	135,2	161	2004	
Бутерброд с повидлом №2	30/10/20	2,4	7,3	27,3	181,5	2	2004	
Чай с молоком или сливками (молоко) №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378	2011	
Итого за прием пищи:	510	9,3	14,0	60,8	403,4			
Обед								
Капуста квашеная	60	0,9	0,1	5,3	25,7			
Щи из свежей капусты с картофелем №124	200	1,4	2,9	7,0	60,4	124	2004	
Фрикадельки мясные в соусе ТТК №60	90/30	8,7	19,5	17,4	281,5	ТТК №60		
Картофель отварной с маслом №518	150	2,9	4,1	23,9	144,2	518	2004	
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			
Хлеб пеклеванный	70	4,5	0,6	28,8	138,5			
Итого за прием пищи:	850	22,2	27,6	120,9	824,3			
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)								
Яблоко свежее №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011	
Всего за день:		32,3	42,4	200,7	1 318,9			

Зав. производством _____

Согласовано

Директор ГКОУ «Нижнечирская школа-интернат»

И.Г. Дегтяренко

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



12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Суп молочный с крупой (геркулесовой) №161	250	5,2	5,4	16,2	135,2	161	2004
Бутерброд с повидлом №2	30/10/20	2,4	7,3	27,3	181,5	2	2004
Чай с молоком или сливками (молоко) №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378	2011
Итого за прием пищи:	510	9,3	14,0	60,8	403,4		
II Завтрак							
Булочка домашняя №769	50	3,7	5,6	29,1	184,7	769	2004
Чай с сахаром №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Итого за прием пищи:	250	3,9	5,6	44,1	245,2		
Обед							
Капуста квашеная	60	0,9	0,1	5,3	25,7		
Щи из свежей капусты с картофелем №124	200	1,4	2,9	7,0	60,4	124	2004
Фрикадельки мясные в соусе ТТК №60	90/30	8,7	19,5	17,4	281,5	ТТК №60	
Картофель отварной с маслом №518	150	2,9	4,1	23,9	144,2	518	2004
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		
Хлеб пеклеванный	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
Итого за прием пищи:	850	22,2	27,6	120,9	824,3		
Полдник							
Кекс столичный №793	100	6,2	19,4	59,4	440,0	793	2004
Кисель из повидла №647	200	0,1	0,0	28,2	110,3	647	2004
Итого за прием пищи:	300	6,3	19,4	87,6	550,3		
Ужин							
Запеканка рисовая с творогом №315	200	11,4	7,8	59,5	354,3	315	2004
Соус молочный (сладкий) №596	50	0,9	2,2	6,7	50,8	596	2004
Напиток лимонный ТТК №54	200	0,1	0,0	16,7	69,5	ТТК №54	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
Итого за прием пищи:	500	16,1	10,3	107,2	589,4		
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)							
Яблоко свежее №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
Всего за день:		77,0	79,6	418,0	2 620,8		

Зав. производством _____

Согласовано
 Директор ГКОУ «Нижнечирская школа-интернат»

И.Г. Дегтяренко

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

08 сентября 2023 г.



12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГЕРКУЛЕСОВОЙ) №161	300	6,4	6,4	19,6	162,4	161	2004
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	30/10/20	2,4	7,3	27,3	181,5	2	2004
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (МОЛОКО) №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378	2011
Итого за прием пищи:	560	10,5	15,0	64,2	430,6		
Обед							
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	100	1,6	0,1	8,9	42,8		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №124	250	1,7	3,7	8,7	75,7	124	2004
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ ТТК №60	100/30	17,9	20,0	19,3	296,5	ТТК №60	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №518	180	3,5	5,0	28,6	173,1	518	2004
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		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
Итого за прием пищи:	980	33,0	29,8	132,8	900,6		
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
Всего за день:		43,5	44,8	197,0	1 331,2		

Зав. производством _____

Согласовано
 Директор ГКОУ «Нижнечирская школа-интернат»

И.Г. Дегтяренко

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

08. сентября 2023 :



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
12 день							
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГЕРКУЛЕСОВОЙ) №161	300	6,4	6,4	19,6	162,4	161	2004
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	30/10/20	2,4	7,3	27,3	181,5	2	2004
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (МОЛОКО) №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378	2011
Итого за прием пищи:	560	10,5	15,0	64,2	430,6		
II Завтрак							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ №769	50	3,7	5,7	29,1	184,9	769	2004
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Итого за прием пищи:	250	3,9	5,7	44,1	245,4		
Обед							
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	100	1,6	0,1	8,9	42,8		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №124	250	1,7	3,7	8,7	75,7	124	2004
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ ТТК №60	100/30	17,9	20,0	19,3	296,5	ТТК №60	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №518	180	3,5	5,0	28,6	173,1	518	2004
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		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
Итого за прием пищи:	980	33,0	29,8	132,8	900,6		
Полдник							
КЕКС СТОЛИЧНЫЙ №793	150	9,2	29,2	89,1	661,1	793	2004
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №647	200	0,1	0,0	28,2	110,3	647	2004
Итого за прием пищи:	350	9,3	29,2	117,3	771,4		
Ужин							
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ №315	250	14,2	9,8	74,5	442,9	315	2004
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №596	50	0,9	2,2	6,7	50,8	596	2004
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ ТТК №54	200	0,1	0,0	16,7	69,5	ТТК №54	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,4	0,6	48,7	229,7		
Итого за прием пищи:	600	22,6	12,6	146,6	792,9		
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
Всего за день:		90,0	100,4	502,2	3 230,9		

Зав. производством _____