

Согласовано

Директор ГКОУ «Нижнечирская школа-интернат»

И.Г. Дегтяренко



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

12.09.2023

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная рисовая вязкая с маслом №302	200	5,4	7,4	43,5	261,3	302	2004
Бутерброд с сыром №3	30/10/10	4,6	10,5	14,7	171,4	3	2004
Кофейный напиток на молоке №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	692	2004
Батон	50	3,9	1,5	25,1	129,5		
Итого за прием пищи:	500	16,2	20,7	109,2	685,7		
Обед							
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая) №101	60	1,2	5,5	4,8	73,9	101	2004
Суп из овощей №135	200	1,5	3,0	8,9	68,4	135	2004
Котлеты ТТК №61	90	9,7	14,2	18,7	240,5	ТТК №61	
Картофельное пюре с маслом №520	150	3,2	4,6	21,5	139,6	520	2004
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		
Хлеб пеклеванный	80	5,1	0,7	32,9	158,3		
Итого за прием пищи:	830	24,8	28,4	132,6	884,0		
Всего за день:		41,0	49,1	241,8	1 569,7		

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

12.09.2023 г.

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная рисовая вязкая с маслом №302	200	5,4	7,4	43,5	261,3	302	2004
Бутерброд с сыром №3	30/10/10	4,6	10,5	14,7	171,4	3	2004
Кофейный напиток на молоке №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	692	2004
Батон	50	3,9	1,5	25,1	129,5		
Итого за прием пищи:	500	16,2	20,7	109,2	685,7		
II Завтрак							
Плюшка (сдоба обыкновенная) №766	50	3,8	2,2	27,5	149,0	766	2004
Сок фруктовый (яблочный) №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
Итого за прием пищи:	230	4,7	2,4	45,2	229,3		
Обед							
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая) №101	60	1,2	5,5	4,8	73,9	101	2004
Суп из овощей №135	200	1,5	3,0	8,9	68,4	135	2004
Котлеты ТТК №61	90	9,7	14,2	18,7	240,5	ТТК №61	
Картофельное пюре с маслом №520	150	3,2	4,6	21,5	139,6	520	2004
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		
Хлеб пеклеванный	80	5,1	0,7	32,9	158,3		
Итого за прием пищи:	830	24,8	28,4	132,6	884,0		
Полдник							
Кекс столичный №793	100	6,2	19,4	59,4	440,0	793	2004
Чай с сахаром каркаде №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Итого за прием пищи:	300	6,4	19,4	74,4	500,5		
Ужин							
Лашевник с творогом с соусом молочным (сладким) №208/596	180/50	16,9	12,0	46,5	364,2	208/596	2011/2004
Чай с сахаром и лимоном №686	200/15/5	0,2	0,0	15,2	62,1	686	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
Итого за прием пищи:	500	20,8	12,3	86,0	541,1		
Всего за день:		77,9	83,2	447,4	2 840,6		

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

12.09.2023 г.

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ №302	250	6,8	9,1	54,1	326,7	302	2004
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/10/10	4,6	10,5	14,7	171,4	3	2004
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	692	2004
БАТОН	60	4,6	1,8	30,1	155,4		
Итого за прием пищи:	560	18,3	22,7	124,8	777,0		
Обед							
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ) №101	100	1,9	9,2	8,0	123,2	101	2004
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135	250	1,9	3,7	11,0	85,4	135	2004
КОТЛЕТЫ ТТК №61	100	15,9	22,3	21,0	303,3	ТТК №61	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ №520	180	3,8	5,6	25,7	167,7	520	2004
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		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
Итого за прием пищи:	950	32,1	41,8	140,3	1 021,4		
Всего за день:		50,4	64,5	265,1	1 798,4		

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

12.09.2023 г.



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
2 день							
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ №302	250	6,8	9,1	54,1	326,7	302	2004
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/10/10	4,6	10,5	14,7	171,4	3	2004
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	692	2004
БАТОН	60	4,6	1,8	30,1	155,4		
Итого за прием пищи:	560	18,3	22,7	124,8	777,0		
II Завтрак							
ПЛЮШКА (СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ) №766	50	3,8	2,2	27,5	149,0	766	2004
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ) №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
Итого за прием пищи:	230	4,7	2,4	45,2	229,3		
Обед							
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ) №101	100	1,9	9,2	8,0	123,2	101	2004
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135	250	1,9	3,7	11,0	85,4	135	2004
КОТЛЕТЫ ТТК №61	100	15,9	22,3	21,0	303,3	ТТК №61	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ №520	180	3,8	5,6	25,7	167,7	520	2004
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		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
Итого за прием пищи:	950	32,1	41,8	140,3	1 021,4		
Полдник							
КЕКС СТОЛИЧНЫЙ №793	150	9,2	29,2	89,1	661,1	793	2004
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Итого за прием пищи:	350	9,4	29,2	104,1	721,6		
Ужин							
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) №208/596	250/50	23,2	16,2	62,5	490,9	208/596	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200/15/5	0,2	0,0	15,2	62,1	686	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,9	0,5	38,9	183,8		
Итого за прием пищи:	600	29,3	16,7	116,6	736,8		
Всего за день:		93,8	112,8	531,0	3 486,1		

Зав. производством _____