

Согласовано
 Директор ГКОУ «Нижнечирская школа-интернат»
 И.Г. Дегтяренко



Утверждаю: ИП Батракова О.В.



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

15.09.2023 г.

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая) №101	100	1,9	9,2	8,0	123,2	101	2004
Омлет натуральный №340	150	15,0	21,0	2,8	259,0	340	2004
Кофейный напиток на молоке №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	692	2004
Бутерброд с маслом №1	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0	1	2004
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9		
Итого за прием пищи:	520	23,7	39,2	66,0	709,6		
Обед							
Икра морковная №78	60	1,6	4,9	7,6	81,9	78	2004
Суп из овощей №135	200	1,5	3,0	8,9	68,4	135	2004
Тефтели (1-й вариант) с соусом ТТК №65	90/30	8,6	11,7	17,3	208,9	ТТК №65	
Каша пшенная вязкая №302	150	4,0	4,7	23,1	150,3	302	2004
Кисель из повидла №647	200	0,1	0,0	28,2	110,3	647	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2		
Итого за прием пищи:	820	22,0	25,0	125,9	813,8		
Всего за день:		45,7	64,2	191,9	1 523,4		
Зав. производством							

Согласовано
 Директор ГКОУ «Нижнечирская школа-интернат»
 И.Г. Дегтяренко

Утверждаю: ИП Батракова О.В.



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

15.09.2023 г.

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая) №101	100	1,9	9,2	8,0	123,2	101	2004
Омлет натуральный №340	150	15,0	21,0	2,8	259,0	340	2004
Кофейный напиток на молоке №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	692	2004
Бутерброд с маслом №1	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0	1	2004
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9		
Итого за прием пищи:	520	23,7	39,2	66,0	709,6		
II Завтрак							
Булочка домашняя №769	50	3,7	5,6	29,1	184,7	769	2004
Сок фруктовый (яблочный) №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
Итого за прием пищи:	230	4,6	5,8	46,8	265,0		
Обед							
Икра морковная №78	60	1,6	4,9	7,6	81,9	78	2004
Суп из овощей №135	200	1,5	3,0	8,9	68,4	135	2004
Тефтели (1-й вариант) с соусом ТТК №65	90/30	8,6	11,7	17,3	208,9	ТТК №65	
Каша пшеничная вязкая №302	150	4,0	4,7	23,1	150,3	302	2004
Кисель из повидла №647	200	0,1	0,0	28,2	110,3	647	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2		
Итого за прием пищи:	820	22,0	25,0	125,9	813,8		
Полдник							
Ватрушка с повидлом №741	100	6,4	2,9	62,8	303,2	741	2004
Напиток лимонный ТТК №54	200	0,1	0,0	16,7	69,5	ТТК №54	
Итого за прием пищи:	300	6,5	2,9	79,5	372,7		
Ужин							
Птица, тушенная в соусе с овощами ТТК №66	230	15,8	19,1	23,5	328,8	ТТК №66	
Чай с сахаром №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9		
Хлеб пеклеванный	30	1,9	0,3	12,3	59,4		
Итого за прием пищи:	500	20,9	19,6	70,3	540,6		
Всего за день:		77,7	92,5	388,5	2 701,7		

Зав. производством _____

Согласовано
 Директор ГКОУ «Нижнечирская школа-интернат»
 И.Г. Дегтяренко

Утверждаю: ИП Батракова О.В.



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

15.09.2023 г.

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ) №101	100	1,9	9,2	8,0	123,2	101	2004
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №340	200	19,9	27,9	3,8	346,1	340	2004
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	692	2004
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0	1	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9		
Итого за прием пищи:	580	29,4	46,1	71,9	819,7		
Обед							
ИКРА МОРКОВНАЯ №78	100	2,5	7,9	12,6	133,6	78	2004
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135	250	1,9	3,7	11,0	85,4	135	2004
ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) с соусом ТТК №65	100/30	11,6	15,2	19,2	224,6	ТТК №65	
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ №302	180	4,8	5,7	27,7	180,5	302	2004
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №647	200	0,1	0,0	28,2	110,3	647	2004
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	29,1	33,4	151,8	987,7		
Всего за день:		58,5	79,5	223,7	1 807,4		

Зав. производством _____

Согласовано

Директор ГКОУ «Нижнечирская школа-интернат»

И.Г. Дегтяренко

Утверждаю: ИП Батракова О.В.

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

15.09.2023.

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ) №101	100	1,9	9,2	8,0	123,2	101.	2004
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №340	200	19,9	27,9	3,8	346,1	340	2004
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	692	2004
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0	1	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9		
Итого за прием пищи:	580	29,4	46,1	71,9	819,7		
II Завтрак							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ №769	50	3,7	5,7	29,1	184,9	769	2004
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ) №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
Итого за прием пищи:	230	4,6	5,9	46,8	265,2		
Обед							
ИКРА МОРКОВНАЯ №78	100	2,5	7,9	12,6	133,6	78	2004
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135	250	1,9	3,7	11,0	85,4	135	2004
ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) с соусом ТТК №65	100/30	11,6	15,2	19,2	224,6	ТТК №65	
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ №302	180	4,8	5,7	27,7	180,5	302	2004
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №647	200	0,1	0,0	28,2	110,3	647	2004
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	29,1	33,4	151,8	987,7		
Полдник							
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №741	150	9,3	4,4	94,5	455,2	741	2004
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ ТТК №54	200	0,1	0,0	16,7	69,5	ТТК №54	
Итого за прием пищи:	350	9,4	4,4	111,2	524,7		
Ужин							
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	280	19,1	22,8	28,4	396,6	ТТК №66	
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8		
Итого за прием пищи:	600	27,7	23,7	97,2	713,6		
Всего за день:		100,2	113,5	478,9	3 310,9		

Зав. производством _____