

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

21.09.2023

11 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>   |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| Каша молочная пшенинная вязкая с маслом №302             | 200          | 7,6              | 8,4         | 42,9         | 276,8                         | 302          | 2004             |
| Бутерброд с повидлом №2                                  | 40/10/50     | 3,3              | 7,3         | 51,1         | 277,3                         | 2            | 2004             |
| Кофейный напиток на молоке №692                          | 200          | 2,3              | 1,3         | 25,9         | 123,5                         | 692          | 2004             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                              | <b>500</b>   | <b>13,2</b>      | <b>17,0</b> | <b>119,9</b> | <b>677,6</b>                  |              |                  |
| <b>Обед</b>  |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| Икра морковная №78                                       | 60           | 1,6              | 4,9         | 7,6          | 81,9                          | 78           | 2004             |
| Суп картофельный с макаронными изделиями №140            | 200          | 2,3              | 1,8         | 16,0         | 89,2                          | 140          | 2004             |
| Рыба, тушенная в томате с овощами ТТК №78                | 90/30        | 17,9             | 11,1        | 3,5          | 119,5                         | ТТК №78      |                  |
| Рис отварной ТТК №69                                     | 150          | 3,8              | 12,4        | 38,9         | 283,3                         | ТТК №69      |                  |
| 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   | 70           | 4,5              | 0,6         | 28,8         | 138,5                         |              |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                              | <b>910</b>   | <b>33,9</b>      | <b>31,1</b> | <b>147,3</b> | <b>937,5</b>                  |              |                  |
| <b>Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)</b> |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| Сок фруктовый (яблочный) №707                            | 200          | 1,0              | 0,2         | 19,6         | 83,4                          | 707          | 2004             |
| <b>Всего за день:</b>                                    |              | <b>48,1</b>      | <b>48,3</b> | <b>286,8</b> | <b>1 698,5</b>                |              |                  |

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

21.09.2023г.

11 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>   |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| Каша молочная пшениная вязкая с маслом №302              | 200          | 7,6              | 8,4         | 42,9         | 276,8                         | 302          | 2004             |
| Бутерброд с повидлом №2                                  | 40/10/50     | 3,3              | 7,3         | 51,1         | 277,3                         | 2            | 2004             |
| Кофейный напиток на молоке №692                          | 200          | 2,3              | 1,3         | 25,9         | 123,5                         | 692          | 2004             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                              | <b>500</b>   | <b>13,2</b>      | <b>17,0</b> | <b>119,9</b> | <b>677,6</b>                  |              |                  |
| <b>II Завтрак</b>  |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| Фрукты свежие (апельсин) №341/2011                       | 200          | 1,7              | 0,4         | 15,7         | 83,4                          | 341          | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                              | <b>200</b>   | <b>1,7</b>       | <b>0,4</b>  | <b>15,7</b>  | <b>83,4</b>                   |              |                  |
| <b>Обед</b>  |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| Икра морковная №78                                       | 60           | 1,6              | 4,9         | 7,6          | 81,9                          | 78           | 2004             |
| Суп картофельный с макаронными изделиями №140            | 200          | 2,3              | 1,8         | 16,0         | 89,2                          | 140          | 2004             |
| Рыба, тушенная в томате с овощами ТТК №78                | 90/30        | 17,9             | 11,1        | 3,5          | 119,5                         | ТТК №78      |                  |
| Рис отварной ТТК №69                                     | 150          | 3,8              | 12,4        | 38,9         | 283,3                         | ТТК №69      |                  |
| 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   | 70           | 4,5              | 0,6         | 28,8         | 138,5                         |              |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                              | <b>910</b>   | <b>33,9</b>      | <b>31,1</b> | <b>147,3</b> | <b>937,5</b>                  |              |                  |
| <b>Полдник</b>   |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| Булочка Веснушка (с изюмом) №773                         | 100          | 7,8              | 5,9         | 57,0         | 317,9                         | 773          | 2004             |
| Напиток лимонный ТТК №54                                 | 200          | 0,1              | 0,0         | 16,7         | 69,5                          | ТТК №54      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                              | <b>300</b>   | <b>7,9</b>       | <b>5,9</b>  | <b>73,7</b>  | <b>387,4</b>                  |              |                  |
| <b>Ужин</b>  |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| Помидор соленый  | 100          | 1,6              | 0,1         | 8,9          | 42,8                          |              |                  |
| Жаркое по-деревенски ТТК №48                             | 150          | 10,0             | 19,5        | 17,7         | 286,6                         | ТТК №48      |                  |
| Чай с сахаром каркаде №685                               | 200          | 0,2              | 0,0         | 15,0         | 60,5                          | 685          | 2004             |
| Хлеб пшеничный   | 50           | 3,7              | 0,3         | 24,3         | 114,8                         |              |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                              | <b>500</b>   | <b>15,5</b>      | <b>19,9</b> | <b>65,9</b>  | <b>504,7</b>                  |              |                  |
| <b>Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)</b> |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| Сок фруктовый (яблочный) №707                            | 200          | 1,0              | 0,2         | 19,6         | 83,4                          | 707          | 2004             |
| <b>Всего за день:</b>                                    |              | <b>77,2</b>      | <b>78,9</b> | <b>422,5</b> | <b>2 590,6</b>                |              |                  |

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

21.09.2023 г.

11 день

| Прием пищи, наименование блюда                           | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>   |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ №302               | 250          | 9,5              | 10,4        | 53,5         | 345,9                         | 302         | 2004             |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2                                  | 40/10/50     | 3,3              | 7,3         | 51,1         | 277,3                         | 2           | 2004             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692                          | 200          | 2,3              | 1,3         | 25,9         | 123,5                         | 692         | 2004             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                              | <b>550</b>   | <b>15,1</b>      | <b>19,0</b> | <b>130,5</b> | <b>746,7</b>                  |             |                  |
| <b>Обед</b>  |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| ИКРА МОРКОВНАЯ №78                                       | 100          | 2,5              | 7,9         | 12,6         | 133,6                         | 78          | 2004             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №140            | 250          | 2,8              | 2,2         | 19,9         | 111,7                         | 140         | 2004             |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ ТТК №78                | 100/30       | 19,4             | 12,0        | 3,5          | 128,1                         | ТТК №78     |                  |
| РИС ОТВАРНОЙ ТТК №69                                     | 180          | 4,5              | 13,5        | 46,8         | 327,3                         | ТТК №69     |                  |
| 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                         |             |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                              | <b>1050</b>  | <b>37,5</b>      | <b>36,5</b> | <b>164,1</b> | <b>1 064,3</b>                |             |                  |
| <b>Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)</b> |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный) №707                            | 200          | 1,0              | 0,2         | 19,6         | 83,4                          | 707         | 2004             |
| <b>Всего за день:</b>                                    |              | <b>52,6</b>      | <b>55,5</b> | <b>294,6</b> | <b>1 811,0</b>                |             |                  |

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

21.09.2023 г.

| Прием пищи, наименование блюда                           | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>11 день</b>   |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>   |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ №302               | 250          | 9,5              | 10,4        | 53,5         | 345,9                         | 302.        | 2004             |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2                                  | 40/10/50     | 3,3              | 7,3         | 51,1         | 277,3                         | 2           | 2004             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692                          | 200          | 2,3              | 1,3         | 25,9         | 123,5                         | 692         | 2004             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                              | <b>550</b>   | <b>15,1</b>      | <b>19,0</b> | <b>130,5</b> | <b>746,7</b>                  |             |                  |
| <b>II Завтрак</b>  |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №341/2011                       | 200          | 1,7              | 0,4         | 15,7         | 83,4                          | 341         | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                              | <b>200</b>   | <b>1,7</b>       | <b>0,4</b>  | <b>15,7</b>  | <b>83,4</b>                   |             |                  |
| <b>Обед</b>  |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| ИКРА МОРКОВНАЯ №78                                       | 100          | 2,5              | 7,9         | 12,6         | 133,6                         | 78          | 2004             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №140            | 250          | 2,8              | 2,2         | 19,9         | 111,7                         | 140         | 2004             |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ ТТК №78                | 100/30       | 19,4             | 12,0        | 3,5          | 128,1                         | ТТК №78     |                  |
| РИС ОТВАРНОЙ ТТК №69                                     | 180          | 4,5              | 13,5        | 46,8         | 327,3                         | ТТК №69     |                  |
| 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                         |             |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                              | <b>1050</b>  | <b>37,5</b>      | <b>36,5</b> | <b>164,1</b> | <b>1 064,3</b>                |             |                  |
| <b>Полдник</b>   |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| БУЛОЧКА ВЕСНУШКА (С ИЗЮМОМ) №773                         | 150          | 11,6             | 8,8         | 85,6         | 478,0                         | 773         | 2004             |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ ТТК №54                                 | 200          | 0,1              | 0,0         | 16,7         | 69,5                          | ТТК №54     |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                              | <b>350</b>   | <b>11,7</b>      | <b>8,8</b>  | <b>102,3</b> | <b>547,5</b>                  |             |                  |
| <b>Ужин</b>  |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ   | 100          | 1,6              | 0,1         | 8,9          | 42,8                          |             |                  |
| ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ ТТК №48                             | 200          | 14,4             | 29,8        | 22,9         | 366,9                         | ТТК №48     |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685                               | 200          | 0,2              | 0,0         | 15,0         | 60,5                          | 685         | 2004             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 70           | 5,1              | 0,4         | 34,0         | 160,8                         |             |                  |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ  | 30           | 1,9              | 0,3         | 12,3         | 59,4                          |             |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                              | <b>600</b>   | <b>23,2</b>      | <b>30,6</b> | <b>93,1</b>  | <b>690,4</b>                  |             |                  |
| <b>Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)</b> |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный) №707                            | 200          | 1,0              | 0,2         | 19,6         | 83,4                          | 707         | 2004             |
| <b>Всего за день:</b>                                    |              | <b>90,2</b>      | <b>95,3</b> | <b>505,7</b> | <b>3 132,3</b>                |             |                  |

Зав. производством \_\_\_\_\_