

И.Г. Дегтяренко



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

10.12.2023г.

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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
Итого за прием пищи:	550	15,1	19,0	130,5	746,7		
Обед							
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		
Итого за прием пищи:	1050	37,5	36,5	164,1	1 064,3		
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)							
СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный) №707	200	1,0	0,2	19,6	83,4	707	2004
Всего за день:		52,6	55,5	294,6	1 811,0		

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 7-11 лет

10.12.2023 г.

11 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 пшеничная 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
Итого за прием пищи:	500	13,2	17,0	119,9	677,6		
Обед							
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		
Итого за прием пищи:	910	33,9	31,1	147,3	937,5		
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)							
Сок фруктовый (яблочный) №707	200	1,0	0,2	19,6	83,4	707	2004
Всего за день:		48,1	48,3	286,8	1 698,5		

Зав. производством _____

Согласовано
 Директор ГКОУ «Нижнечирская школа-интернат»

И.Г. Дегтяренко



Утверждаю: ИП Ватракова О.В.

Утверждаю



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

10.12.2023г.

11 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 пшеничная 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
Итого за прием пищи:	500	13,2	17,0	119,9	677,6		
II Завтрак							
Фрукты свежие (апельсин) №341/2011	200	1,7	0,4	15,7	83,4	341	2011
Итого за прием пищи:	200	1,7	0,4	15,7	83,4		
Обед							
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		
Итого за прием пищи:	910	33,9	31,1	147,3	937,5		
Полдник							
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	
Итого за прием пищи:	300	7,9	5,9	73,7	387,4		
Ужин							
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		
Итого за прием пищи:	500	15,5	19,9	65,9	504,7		
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)							
Сок фруктовый (яблочный) №707	200	1,0	0,2	19,6	83,4	707	2004
Всего за день:		77,2	78,9	422,5	2 590,6		

Зав. производством _____

Согласовано
 Директор ГКОУ «Нижнечирская школа-интернат»

И.Г. Дегтяренко

Утверждаю: ИП Батракова О.В.

Утверждаю _____



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

10.12.2023г.

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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
Итого за прием пищи:	550	15,1	19,0	130,5	746,7		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №341/2011	200	1,7	0,4	15,7	83,4	341	2011
Итого за прием пищи:	200	1,7	0,4	15,7	83,4		
Обед							
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		
Итого за прием пищи:	1050	37,5	36,5	164,1	1 064,3		
Полдник							
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	
Итого за прием пищи:	350	11,7	8,8	102,3	547,5		
Ужин							
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		
Итого за прием пищи:	600	23,2	30,6	93,1	690,4		
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)							
СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный) №707	200	1,0	0,2	19,6	83,4	707	2004
Всего за день:		90,2	95,3	505,7	3 132,3		

Зав. производством _____