

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

12.12.2023г.



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>13 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
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
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1/2011	40/10	3,1	7,5	19,6	158,0	1	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №382	200	3,8	3,0	24,5	141,1	382	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>28,7</b>	<b>47,6</b>	<b>55,9</b>	<b>768,4</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	1,6	0,1	8,9	42,8		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) №139	250	5,7	4,0	18,9	134,9	139	2004
КОТЛЕТЫ ТТК №61	100	15,9	22,3	21,0	303,3	ТТК №61	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №516	180	6,7	5,3	40,7	236,2	516	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53	
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>950</b>	<b>38,5</b>	<b>32,6</b>	<b>163,0</b>	<b>1 054,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>67,2</b>	<b>80,2</b>	<b>218,9</b>	<b>1 822,9</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 7-11 лет

12.12.2023 г.

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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
Бутерброд с маслом №1/2011	40/10	3,1	7,5	19,6	158,0	1	2011
Какао с молоком №382	200	3,8	3,0	24,5	141,1	382	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>23,8</b>	<b>40,7</b>	<b>54,9</b>	<b>681,3</b>		
<b>Обед</b>							
Огурец соленый	60	0,9	0,1	5,3	25,7		
Суп картофельный с бобовыми (горох) №139	200	4,6	3,3	15,2	107,9	139	2004
Котлеты ТТК №61	90	9,7	14,2	18,7	240,5	ТТК №61	
Макаронные изделия отварные (рожки) №516	150	5,5	4,3	34,0	196,8	516	2004
Компот из смеси сухофруктов ТТК №53	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53	
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>820</b>	<b>29,3</b>	<b>22,8</b>	<b>146,7</b>	<b>908,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,1</b>	<b>63,5</b>	<b>201,6</b>	<b>1 589,5</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

12.12.2023г.

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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
Бутерброд с маслом №1/2011	40/10	3,1	7,5	19,6	158,0	1	2011
Какао с молоком №382	200	3,8	3,0	24,5	141,1	382	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>23,8</b>	<b>40,7</b>	<b>54,9</b>	<b>681,3</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Фрукты свежие (яблоко) №338/2011	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>		
<b>Обед</b>							
Огурец соленый	60	0,9	0,1	5,3	25,7		
Суп картофельный с бобовыми (горох) №139	200	4,6	3,3	15,2	107,9	139	2004
Котлеты ТТК №61	90	9,7	14,2	18,7	240,5	ТТК №61	
Макаронные изделия отварные (рожки) №516	150	5,5	4,3	34,0	196,8	516	2004
Компот из смеси сухофруктов ТТК №53	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53	
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>820</b>	<b>29,3</b>	<b>22,8</b>	<b>146,7</b>	<b>908,2</b>		
<b>Полдник</b>							
Плошка (сдоба обыкновенная) №766	100	8,0	4,8	56,0	305,4	766	2004
Компот из изюма ТТК №51	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>8,4</b>	<b>4,9</b>	<b>77,5</b>	<b>393,9</b>		
<b>Ужин</b>							
Икра свекольная №78	100	2,7	7,9	14,1	139,2	78	2004
Запеканка из печени с рисом ТТК №68	150	16,1	19,4	24,2	335,7	ТТК №68	
Чай с сахаром №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>22,6</b>	<b>18,5</b>	<b>77,4</b>	<b>566,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>84,9</b>	<b>87,7</b>	<b>375,5</b>	<b>2 641,4</b>		

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

12.12.2023 г.

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1/2011	40/10	3,1	7,5	19,6	158,0	1	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №382	200	3,8	3,0	24,5	141,1	382	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>28,7</b>	<b>47,6</b>	<b>55,9</b>	<b>768,4</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338/2011	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	1,6	0,1	8,9	42,8		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) №139	250	5,7	4,0	18,9	134,9	139	2004
КОТЛЕТЫ ТТК №61	100	15,9	22,3	21,0	303,3	ТТК №61	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №516	180	6,7	5,3	40,7	236,2	516	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53	
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>950</b>	<b>38,5</b>	<b>32,6</b>	<b>163,0</b>	<b>1 054,5</b>		
<b>Полдник</b>							
ПЛОШКА (СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ) №766	150	12,1	7,1	84,0	458,0	766	2004
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ТТК №51	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>12,5</b>	<b>7,2</b>	<b>105,5</b>	<b>546,5</b>		
<b>Ужин</b>							
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ №78	100	2,7	7,9	14,1	139,2	78	2004
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №68	200	21,6	26,2	32,4	451,8	ТТК №68	
ЧАЙ С САХАРОМ №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>31,5</b>	<b>34,8</b>	<b>107,8</b>	<b>871,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>112,0</b>	<b>123,0</b>	<b>451,2</b>	<b>3 332,3</b>		

Зав. производством \_\_\_\_\_