

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

13.12.2023 г.

14 день

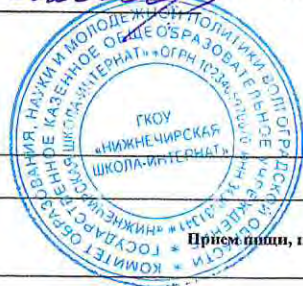
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	200	5,5	7,7	34,7	229,6	175	2011
Бутерброд с сыром №3	30/10/10	4,6	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>16,3</b>	<b>21,0</b>	<b>100,4</b>	<b>654,0</b>		
<b>Обед</b>							
Помидор соленый	60	0,9	0,1	5,3	25,7		
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 гречневая вязкая №302	150	4,4	4,7	19,9	138,6	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	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>23,7</b>	<b>20,4</b>	<b>132,7</b>	<b>805,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>40,0</b>	<b>41,4</b>	<b>233,1</b>	<b>1 459,2</b>		

Зав. производством \_\_\_\_\_

Согласовано  
 Директор ГКОУ «Нижнечирская школа-интернат»

Утверждаю: ИП Батракова О.В.

И.Г. Дегтяренко



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

13.12.2023г.

14 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>							
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	200	5,5	7,7	34,7	229,6	175	2011
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>16,3</b>	<b>21,0</b>	<b>100,4</b>	<b>654,0</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Пирожок печеный с капустой №738	50	3,3	3,3	17,1	113,6	738	2004
Сок фруктовый (ананасовый) №707	180	0,5	0,2	20,6	90,8	707	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>3,8</b>	<b>3,5</b>	<b>37,7</b>	<b>204,4</b>		
<b>Обед</b>							
Помидор соленый	60	0,9	0,1	5,3	25,7		
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 гречневая вязкая №302	150	4,4	4,7	19,9	138,6	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>23,7</b>	<b>20,4</b>	<b>132,7</b>	<b>805,2</b>		
<b>Полдник</b>							
Ватрушка с повидлом №741	100	6,4	2,9	62,8	303,2	741	2004
Чай с сахаром каркаде №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>6,6</b>	<b>2,9</b>	<b>77,8</b>	<b>363,7</b>		
<b>Ужин</b>							
Лапшевник с творогом с соусом молочным (сладким) №208/596	200/50	18,6	13,2	51,0	399,0	208/596	2011
Чай с молоком или сливками (молоко) №378/2011	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>24,0</b>	<b>14,8</b>	<b>92,6</b>	<b>600,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>77,4</b>	<b>79,6</b>	<b>441,2</b>	<b>2 627,8</b>		

Зав. производством \_\_\_\_\_

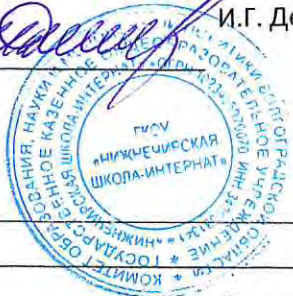




Согласовано

Директор ГКОУ «Нижнечернская школа-интернат»

*И.Г. Дегтяренко*  
И.Г. Дегтяренко



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

13.12.2023г.

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №175	250	6,9	9,6	43,2	287,0	175	2011
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>18,4</b>	<b>23,2</b>	<b>113,9</b>	<b>737,3</b>		
<b>Обед</b>							
ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ	100	1,6	0,1	8,9	42,8		
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 ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ №302	180	5,2	5,7	23,8	166,3	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 ПЕКУЛЕВАННЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>28,6</b>	<b>25,6</b>	<b>144,2</b>	<b>882,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47,0</b>	<b>48,8</b>	<b>258,1</b>	<b>1 620,0</b>		

Зав. производством \_\_\_\_\_

Согласовано  
 Директор ГКОУ «Нижнечирская школа-интернат»

Утверждаю: И.В. Багракова О.В.

Утверждаю



И.Г. Дегтяренко

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

13.12.2023г.

14 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 ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №175	250	6,9	9,6	43,2	287,0	175	2011
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>18,4</b>	<b>23,2</b>	<b>113,9</b>	<b>737,3</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ №738	50	3,3	3,5	17,1	114,0	738	2004
СОК ФРУКТОВЫЙ (АНАНАСОВЫЙ) №707	180	0,5	0,2	20,6	90,8	707	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>3,8</b>	<b>3,7</b>	<b>37,7</b>	<b>204,8</b>		
<b>Обед</b>							
ПОМИДОР СОЛЕНЫЙ	100	1,6	0,1	8,9	42,8		
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 ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ №302	180	5,2	5,7	23,8	166,3	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 ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>28,6</b>	<b>25,6</b>	<b>144,2</b>	<b>882,7</b>		
<b>Полдник</b>							
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №741	150	9,3	4,4	94,5	455,2	741	2004
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>9,5</b>	<b>4,4</b>	<b>109,5</b>	<b>515,7</b>		
<b>Ужин</b>							
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) №208/596	250/50	23,2	16,2	62,5	490,9	208/596	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (МОЛОКО) №378/2011	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,4	0,6	48,7	229,7		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>32,3</b>	<b>18,1</b>	<b>128,5</b>	<b>807,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>92,6</b>	<b>92,0</b>	<b>533,8</b>	<b>3 147,8</b>		

Зав. производством \_\_\_\_\_