

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

21.12.2023г.



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>8 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1шт	5,4	4,9	0,3	67,1	337	2004
КАША вязкая молочная из риса и пшена дружба с маслом №175	250	6,9	9,6	43,2	287,0	175	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	692	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>19,8</b>	<b>16,3</b>	<b>103,4</b>	<b>639,9</b>		
<b>Обед</b>							
ПОМИДОР 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
ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) с соусом ТТК №65	100/30	11,6	15,2	19,2	224,6	ТТК №65	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №516	200	7,5	5,9	45,2	262,6	516	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>1000</b>	<b>34,7</b>	<b>26,1</b>	<b>173,5</b>	<b>1 028,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,5</b>	<b>42,4</b>	<b>276,9</b>	<b>1 668,4</b>		
Зав. производством _____							

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



Утверждаю: И.Г. Батракова О.В.  
 Утверждаю \_\_\_\_\_



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

21.12.2023г.

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1штг	5,4	4,9	0,3	67,1	337	2004
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №175	250	6,9	9,6	43,2	287,0	175	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	692	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>19,7</b>	<b>16,2</b>	<b>103,4</b>	<b>638,4</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ПЛОШКА (СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ) №766	50	3,8	2,2	27,5	149,0	766	2004
СОК ФРУКТОВЫЙ (МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ) №707	180	0,5	0,0	28,8	118,7	707	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>4,3</b>	<b>2,2</b>	<b>56,3</b>	<b>267,7</b>		
<b>Обед</b>							
ПОМИДОР 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
ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) с соусом ТТК №65	100/30	11,6	15,2	19,2	224,6	ТТК №65	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №516	200	7,5	5,9	45,2	262,6	516	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>1000</b>	<b>34,7</b>	<b>26,1</b>	<b>173,5</b>	<b>1 028,5</b>		
<b>Полдник</b>							
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №741	150	9,3	4,4	94,5	455,2	741	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>9,4</b>	<b>4,5</b>	<b>108,7</b>	<b>514,4</b>		
<b>Ужин</b>							
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ №218/2011	250	39,4	19,4	38,7	497,2	218	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №596	50	0,9	2,2	6,7	50,8	596	2004
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,4	0,6	48,7	229,7		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>47,9</b>	<b>22,2</b>	<b>109,1</b>	<b>838,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>109,9</b>	<b>92,0</b>	<b>507,2</b>	<b>3 130,2</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 7-11 лет

21.12.2023г.

8 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>							
Яйцо вареное вкрутую №337	1шт	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	200	5,5	7,7	34,7	229,6	175	2011
Кофейный напиток на молоке №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	692	2004
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,2	137,8		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>17,8</b>	<b>14,4</b>	<b>90,1</b>	<b>559,5</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Плошка (сдоба обыкновенная) №766	50	3,8	2,2	27,5	149,0	766	2004
Сок фруктовый (мультифруктовый) №707	180	0,5	0,0	28,8	118,7	707	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>4,3</b>	<b>2,2</b>	<b>56,3</b>	<b>267,7</b>		
<b>Обед</b>							
Помидор 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
Тефтели (1-й вариант) с соусом ТТК №65	90/30	8,6	11,7	17,3	208,9	ТТК №65	
Макаронные изделия отварные (рожки) №516	150	5,5	4,3	34,0	196,8	516	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>27,9</b>	<b>20,3</b>	<b>153,1</b>	<b>902,9</b>		
<b>Полдник</b>							
Ватрушка с повидлом №741	100	6,4	2,9	62,8	303,2	741	2004
Компот из свежих плодов ТТК №52	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>6,5</b>	<b>3,0</b>	<b>77,0</b>	<b>362,4</b>		
<b>Ужин</b>							
Вареники ленивые отварные №218/2011	200	31,5	15,6	31,0	397,5	218	2011
Соус молочный (сладкий) №596	50	0,9	2,2	6,7	50,8	596	2004
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>36,3</b>	<b>18,1</b>	<b>77,0</b>	<b>623,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>88,7</b>	<b>78,9</b>	<b>419,9</b>	<b>2 597,0</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 двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет

21.12.2023г

8 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>							
Яйцо вареное вкрутую №337	1шт	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	200	5,5	7,7	34,7	229,6	175	2011
Кофейный напиток на молоке №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	692	2004
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,2	137,8		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>17,8</b>	<b>14,4</b>	<b>90,1</b>	<b>559,5</b>		
<b>Обед</b>							
Помидор 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
Тефтели (1-й вариант) с соусом ТТК №65	90/30	8,6	11,7	17,3	208,9	ТТК №65	
Макаронные изделия отварные (рожки) №516	150	5,5	4,3	34,0	196,8	516	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>27,9</b>	<b>20,3</b>	<b>153,1</b>	<b>902,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,7</b>	<b>34,7</b>	<b>243,2</b>	<b>1 462,4</b>		

Зав. производством \_\_\_\_\_