



*И.С. Петренко*

Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 классов

03.02.2024 г.

13 Вариант

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 ТТК №72	150	15,3	18,9	19,0	249,4	ТТК №72	
Бутерброд с маслом №1	40/10	3,1	7,5	19,6	158,0	1	2004
Кофейный напиток на молоке ТТК №304	200	2,7	2,7	18,5	136,2	ТТК №304	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>23,0</b>	<b>38,3</b>	<b>65,1</b>	<b>666,8</b>		
<b>Обед</b>							
Огурец соленый ТТК №4	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК №4	
Суп картофельный с бобовыми (горох) ТТК №43	200	4,4	4,7	16,0	130,4	ТТК №43	
Котлеты ТТК №61	90	9,7	15,0	18,7	240,5	ТТК №61	
Макаронные изделия отварные ТТК №129	150	3,6	7,4	26,2	184,3	ТТК №129	
Компот из изюма ТТК №51	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>26,8</b>	<b>28,2</b>	<b>136,5</b>	<b>904,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49,8</b>	<b>66,5</b>	<b>201,6</b>	<b>1 571,4</b>		

Зав. производством \_\_\_\_\_



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

03.02.2024г.

13 Вариант

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 ТТК №72	150	15,3	18,9	19,0	249,4	ТТК №72	
Бутерброд с маслом №1	40/10	3,1	7,5	19,6	158,0	1	2004
Кофейный напиток на молоке ТТК №304	200	2,7	2,7	18,5	136,2	ТТК №304	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>23,0</b>	<b>38,3</b>	<b>65,1</b>	<b>666,8</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Фрукты свежие (яблоко) №338	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 ТТК №4	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК №4	
Суп картофельный с бобовыми (горох) ТТК №43	200	4,4	4,7	16,0	130,4	ТТК №43	
Котлеты ТТК №61	90	9,7	15,0	18,7	240,5	ТТК №61	
Макаронные изделия отварные ТТК №129	150	3,6	7,4	26,2	184,3	ТТК №129	
Компот из изюма ТТК №51	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>26,8</b>	<b>28,2</b>	<b>136,5</b>	<b>904,6</b>		
<b>Полдник</b>							
Пирожок печеный с капустой ТТК №138	100	13,8	14,2	48,6	308,6	ТТК №138	
Компот из черной смородины ТТК №336	200	0,2	0,1	17,4	69,4	ТТК №336	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>14,0</b>	<b>14,3</b>	<b>66,0</b>	<b>378,0</b>		
<b>Ужин</b>							
Свекла отварная ТТК №5	100	1,1	0,1	8,5	40,7	ТТК №5	
Запеканка из печени с рисом ТТК №68	150	16,1	19,4	24,2	335,7	ТТК №68	
Чай с сахаром и лимоном ТТК №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>21,2</b>	<b>19,8</b>	<b>72,2</b>	<b>551,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>85,7</b>	<b>101,3</b>	<b>358,8</b>	<b>2 591,8</b>		

Зав. производством \_\_\_\_\_



Утверждаю *директор*  
*Школа-интернат*  
*Сидельникова Т.Ф.*



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

03.02.2024г.

13 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КОНОС РЫБЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ПЕКА КАБАЧКОВАЯ) №101	100	1,9	9,2	8,0	123,2	101	2004
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	200	20,4	23,2	26,8	332,5	ТТК №72	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	40/10	3,1	7,5	19,6	158,0	1	2004
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ ТТК №304	200	2,7	2,7	18,5	136,2	ТТК №304	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>28,1</b>	<b>44,6</b>	<b>72,9</b>	<b>749,9</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ТТК №4	100	0,8	0,1	1,7	12,7	ТТК №4	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) ТТК №43	250	5,5	5,7	19,1	163,0	ТТК №43	
КОТЛЕТЫ ТТК №61	100	15,9	22,3	21,0	303,3	ТТК №61	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №129	180	3,8	8,4	36,6	221,1	ТТК №129	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ТТК №51	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>34,6</b>	<b>37,5</b>	<b>153,0</b>	<b>1 041,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>62,7</b>	<b>82,1</b>	<b>225,9</b>	<b>1 791,8</b>		

Зав. производством \_\_\_\_\_





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

03.02.2024

13 Вариант

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 ТТК №72	200	20,4	25,2	26,8	332,5	ТТК №72	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	40/10	3,1	7,5	19,6	158,0	1	2004
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ ТТК №304	200	2,7	2,7	18,5	136,2	ТТК №304	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>28,1</b>	<b>44,6</b>	<b>72,9</b>	<b>749,9</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	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 ТТК №4	100	0,8	0,1	1,7	12,7	ТТК №4	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) ТТК №43	250	5,5	5,7	19,1	163,0	ТТК №43	
КОТЛЕТЫ ТТК №61	100	15,9	22,3	21,0	303,3	ТТК №61	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №129	180	3,8	8,4	36,6	221,1	ТТК №129	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ТТК №51	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>34,6</b>	<b>37,5</b>	<b>153,0</b>	<b>1 041,9</b>		
<b>Полдник</b>							
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАПУСТОЙ ТТК №138	150	18,2	21,3	72,9	462,9	ТТК №138	
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ ТТК №336	200	0,2	0,1	17,4	69,4	ТТК №336	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>18,4</b>	<b>21,4</b>	<b>90,3</b>	<b>532,3</b>		
<b>Ужин</b>							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №5	100	1,1	0,1	8,5	40,7	ТТК №5	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №68	200	21,6	26,2	32,4	451,8	ТТК №68	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8	ТТК № 6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30	1,9	0,3	12,3	59,4	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>30,0</b>	<b>27,0</b>	<b>102,4</b>	<b>772,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>111,8</b>	<b>131,3</b>	<b>437,6</b>	<b>3 188,0</b>		

Зав. производством \_\_\_\_\_