



Утверждаю *директор*
Школы-интерната
Сидельникова Т. А.

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

20.01.2024г.

13 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОНСЕРВ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ПЕКАРИ 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	
Итого за прием пищи:	550	28,1	44,6	72,9	749,9		
Обед							
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	
Итого за прием пищи:	950	34,6	37,5	153,0	1 041,9		
Всего за день:		62,7	82,1	225,9	1 791,8		

Зав. производством _____



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

20.01.2024 г.

13 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Консервы овощные закусочные (якра 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	
Итого за прием пищи:	500	23,0	38,3	65,1	666,8		
II Завтрак							
Фрукты свежие (яблоко) №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед							
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	
Итого за прием пищи:	820	26,8	28,2	136,5	904,6		
Полдник							
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	
Итого за прием пищи:	300	14,0	14,3	66,0	378,0		
Ужин							
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	
Итого за прием пищи:	500	21,2	19,8	72,2	551,2		
Всего за день:		85,7	101,3	358,8	2 591,8		

Зав. производством _____



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

20.01.2024г.

13 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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	
Итого за прием пищи:	500	23,0	38,3	65,1	666,8		
Обед							
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	
Итого за прием пищи:	820	26,8	28,2	136,5	904,6		
Всего за день:		49,8	66,5	201,6	1 571,4		

Зав. производством _____