

Согласовано
Ию директора ГКОУ «Нижнечирская школа-интернат»

О.Н.Перфилова



Утверждаю: И.П. Батракова О.В.

Утверждаю



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

7 ноября 2023 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
6 день							
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ №302	250	9,5	10,4	53,5	345,9	302	2004
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/10/10	4,6	10,5	14,7	171,4	3	2004
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
БАТОН	60	4,6	1,8	30,1	155,4		
Итого за прием пищи:	560	18,9	22,7	113,3	733,2		
II Завтрак							
ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ №738	50	3,3	3,5	17,1	114,0	738	2004
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА ТТК №50	180	0,5	0,2	16,7	80,0	ТТК №50	
Итого за прием пищи:	230	3,8	3,7	33,8	194,0		
Обед							
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	100	1,6	0,1	8,9	42,8		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №140	250	2,8	2,2	19,9	111,7	140	2004
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ С КАПУСТОЙ ТТК №76	100	15,6	23,2	13,6	175,3	ТТК №76	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №518	180	3,5	5,0	28,6	173,1	518	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
Итого за прием пищи:	950	31,8	31,5	138,3	815,4		
Полдник							
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	
Итого за прием пищи:	350	12,5	7,2	105,5	546,5		
Ужин							
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) №315/596	250/50	15,1	12,0	81,2	493,7	315/596	2004
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		
Итого за прием пищи:	600	24,2	13,9	147,2	810,1		
Всего за день:		97,0	92,0	541,0	3 310,4		

Зав. производством

Согласовано
 И.о. директора ГКОУ «Нижнечирская школа-интернат»

О.Н.Перфилова

Утверждаю, ИП Батракова О.В.

Утверждаю

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

7 ноября 2023г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
6 день							
Завтрак							
Каша молочная пшеничная вязкая с маслом №302	200	7,6	8,4	42,9	276,8	302	2004
Бутерброд с сыром №3	30/10/10	4,6	10,5	14,7	171,4	3	2004
Чай с сахаром каркаде №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Батон	50	3,9	1,5	25,1	129,5		
Итого за прием пищи:	500	16,3	20,4	97,7	638,2		
II Завтрак							
Пирожок печеный с капустой №738	50	3,3	3,3	17,1	113,6	738	2004
Напиток из плодов шиповника ТТК №50	180	0,5	0,2	16,7	80,0	ТТК №50	
Итого за прием пищи:	230	3,8	3,5	33,8	193,6		
Обед							
Капуста квашеная	60	0,9	0,1	5,3	25,7		
Суп картофельный с макаронными изделиями №140	200	2,3	1,8	16,0	89,2	140	2004
Котлета из говядины с капустой ТТК №76	90	14,0	20,9	12,1	151,2	ТТК №76	
Картофель отварной с маслом №518	150	2,9	4,1	23,9	144,2	518	2004
Компот из свежих плодов ТТК №52	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
Хлеб пеклеванный	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
Итого за прием пищи:	820	28,4	27,9	124,6	722,8		
Полдник							
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	
Итого за прием пищи:	300	8,4	4,9	77,5	393,9		
Ужин							
Залеканка рисовая с творогом с соусом молочным (сладким) №315/596	200/50	12,3	10,0	66,2	405,1	315/596	2004
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		
Итого за прием пищи:	500	17,7	11,6	107,8	606,6		
Всего за день:		77,9	78,9	444,1	2 693,6		

Зав. производством

Согласовано
 И.о. директора ГКОУ «Нижнечирская школа-интернат»
 О.Н.Перфилова



Утверждаю: ИП Батракова О.В.



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

07 ноября 2023г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
6 день							
Завтрак							
Каша молочная пшеничная вязкая с маслом №302	200	7,6	8,4	42,9	276,8	302	2004
Бутерброд с сыром №3	30/10/10	4,6	10,5	14,7	171,4	3	2004
Чай с сахаром каркаде №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Батон	50	3,9	1,5	25,1	129,5		
Итого за прием пищи:	500	16,3	20,4	97,7	638,2		
Обед							
Капуста квашеная	60	0,9	0,1	5,3	25,7		
Суп картофельный с макаронными изделиями №140	200	2,3	1,8	16,0	89,2	140	2004
Котлета из говядины с капустой ТТК №76	90	14,0	20,9	12,1	151,2	ТТК №76	
Картофель отварной с маслом №518	150	2,9	4,1	23,9	144,2	518	2004
Компот из свежих плодов ТТК №52	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
Хлеб пеклеванный	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
Итого за прием пищи:	820	28,4	27,9	124,6	722,8		
Всего за день:		44,7	48,3	222,3	1 361,0		

Зав. производством _____

Согласовано
 И.о. директора ГКОУ «Нижнечирская школа-интернат»



О.Н.Перфилова

Утверждаю: ИП Батракова О.В.



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

07 ноября 2023 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ №302	250	9,5	10,4	53,5	345,9	302	2004
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/10/10	4,6	10,5	14,7	171,4	3	2004
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
БАТОН	60	4,6	1,8	30,1	155,4		
Итого за прием пищи:	560	18,9	22,7	113,3	733,2		
Обед							
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	100	1,6	0,1	8,9	42,8		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №140	250	2,8	2,2	19,9	111,7	140	2004
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ С КАПУСТОЙ ТТК №76	100	15,6	23,2	13,6	175,3	ТТК №76	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №518	180	3,5	5,0	28,6	173,1	518	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
Итого за прием пищи:	950	31,8	31,5	138,3	815,4		
Всего за день:		50,7	54,2	251,6	1 548,6		

Зав. производством _____