



Согласовано  
Ио 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

10 ноября 2023 г.

9 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>								
Суп молочный с макаронными изделиями №160	250	5,6	4,8	21,0	150,7	160	2004	
Бутерброд с повидлом №2	30/5/20	2,3	3,7	27,3	149,5	2	2004	
Какао с молоком №382	200	3,8	3,0	24,5	141,1	382	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>11,7</b>	<b>11,5</b>	<b>72,8</b>	<b>441,3</b>			
<b>II Завтрак</b>								
Фрукты свежие (яблоко) №338/2011	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>								
Капуста квашеная	60	0,9	0,1	5,3	25,7			
Щи из свежей капусты с картофелем №124	200	1,4	2,9	7,0	60,4	124	2004	
Фрикадельки мясные в соусе ТТК №60	90/30	8,7	19,5	17,4	281,5	ТТК №60		
Рис отварной ТТК №69	150	3,8	12,4	38,9	283,3	ТТК №69		
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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>23,1</b>	<b>35,9</b>	<b>135,9</b>	<b>963,4</b>			
<b>Полдник</b>								
Булочка Веснушка (с изюмом) №773	100	7,8	5,9	57,0	317,9	773	2004	
Компот из изюма ТТК №51	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>8,2</b>	<b>6,0</b>	<b>78,5</b>	<b>406,4</b>			
<b>Ужин</b>								
Икра свекольная №78	60	1,7	4,9	8,5	85,2	78	2004	
Котлета рыбная Любительская ТТК №63	90	8,4	9,8	11,2	167,1	ТТК №63		
Картофель отварной с маслом №518	150	2,9	4,1	23,9	144,2	518	2004	
Напиток лимонный ТТК №54	200	0,1	0,0	16,7	69,5	ТТК №54		
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,2	137,8			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>17,6</b>	<b>19,2</b>	<b>89,5</b>	<b>603,8</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>77,4</b>	<b>79,0</b>	<b>395,7</b>	<b>2 506,1</b>			

Зав. производством \_\_\_\_\_

Согласовано  
Ио 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

10 ноября 2023г.

9 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №160	300	6,9	5,7	25,2	180,8	160	2004
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,3	149,5	2	2004
КАКАО С МОЛОКОМ №382	200	3,8	3,0	24,5	141,1	382	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>13,0</b>	<b>12,4</b>	<b>77,0</b>	<b>471,4</b>		
<b>Обед</b>							
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	100	1,6	0,1	8,9	42,8		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №124	250	1,7	3,7	8,7	75,7	124	2004
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ ТТК №60	100/30	17,9	20,0	19,3	296,5	ТТК №60	
РИС ОТВАРНОЙ ТТК №69	180	4,5	13,5	46,8	327,3	ТТК №69	
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>34,0</b>	<b>38,3</b>	<b>151,0</b>	<b>1 054,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47,0</b>	<b>50,7</b>	<b>228,0</b>	<b>1 526,2</b>		

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 12-18 лет

10 ноября 2023 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>9 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №160	300	6,9	5,7	25,2	180,8	160	2004
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,3	149,5	2	2004
КАКАО С МОЛОКОМ №382	200	3,8	3,0	24,5	141,1	382	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>13,0</b>	<b>12,4</b>	<b>77,0</b>	<b>471,4</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338/2011	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>							
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	100	1,6	0,1	8,9	42,8		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №124	250	1,7	3,7	8,7	75,7	124	2004
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ ТТК №60	100/30	17,9	20,0	19,3	296,5	ТТК №60	
РИС ОТВАРНОЙ ТТК №69	180	4,5	13,5	46,8	327,3	ТТК №69	
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>34,0</b>	<b>38,3</b>	<b>151,0</b>	<b>1 054,8</b>		
<b>Полдник</b>							
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА (С ИЗЮМОМ) №773	150	11,6	8,8	85,6	478,0	773	2004
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ТТК №51	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>12,0</b>	<b>8,9</b>	<b>107,1</b>	<b>566,5</b>		
<b>Ужин</b>							
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ №78	100	2,7	7,9	14,1	139,2	78	2004
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ ТТК №63	100	11,2	10,0	12,3	176,3	ТТК №63	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №518	180	3,5	5,0	28,6	173,1	518	2004
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ ТТК №54	200	0,1	0,0	16,7	69,5	ТТК №54	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>22,6</b>	<b>23,3</b>	<b>105,7</b>	<b>718,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>89,4</b>	<b>91,8</b>	<b>459,8</b>	<b>2 902,8</b>		

Зав. производством \_\_\_\_\_