

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 12-18 лет

14 октября 2023 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
13 день							
Завтрак							
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ) №101	100	1,9	9,2	8,0	123,2	101	2004
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №340	200	19,9	27,9	3,8	346,1	340	2004
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1/2011	40/10	3,1	7,5	19,6	158,0	1	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №382	200	3,8	3,0	24,5	141,1	382	2011
Итого за прием пищи:	550	28,7	47,6	55,9	768,4		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338/2011	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	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
КОТЛЕТЫ ТТК №61	100	15,9	22,3	21,0	303,3	ТТК №61	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №516	180	6,7	5,3	40,7	236,2	516	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53	
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	38,5	32,6	163,0	1 054,5		
Полдник							
ПЛЮШКА (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							
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ №78	100	2,7	7,9	14,1	139,2	78	2004
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №68	200	21,6	26,2	32,4	451,8	ТТК №68	
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30	1,9	0,3	12,3	59,4		
Итого за прием пищи:	600	31,5	34,8	107,8	871,7		
Всего за день:		112,0	123,0	451,2	3 332,3		

Зав. производством _____

Согласовано
 Ио директора ГКОУ «Нижнечирская школа-интернат»

Утверждаю: ИП Батракова О.В.

О.Н. Перфилова



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

14 ноября 2023 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
13 день							
Завтрак							
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ) №101	100	1,9	9,2	8,0	123,2	101	2004
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №340	200	19,9	27,9	3,8	346,1	340	2004
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1/2011	40/10	3,1	7,5	19,6	158,0	1	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №382	200	3,8	3,0	24,5	141,1	382	2011
Итого за прием пищи:	550	28,7	47,6	55,9	768,4		
Обед							
ОГУРЕЦ 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
КОТЛЕТЫ ТТК №61	100	15,9	22,3	21,0	303,3	ТТК №61	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №516	180	6,7	5,3	40,7	236,2	516	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53	
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	38,5	32,6	163,0	1 054,5		
Всего за день:		67,2	80,2	218,9	1 822,9		

Зав. производством _____

Согласовано
Ио директора ГКОУ «Нижнечирская школа-интернат»

Утверждаю: ИП Батракова О.В.

Перфилова
О.Н. Перфилова



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

14 ноября 2023 г.



13 день

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 (икра кабачковая) №101	100	1,9	9,2	8,0	123,2	101	2004
Омлет натуральный №340	150	15,0	21,0	2,8	259,0	340	2004
Бутерброд с маслом №1/2011	40/10	3,1	7,5	19,6	158,0	1	2011
Какао с молоком №382	200	3,8	3,0	24,5	141,1	382	2011
Итого за прием пищи:	500	23,8	40,7	54,9	681,3		
Обед							
Огурец 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
Котлеты ТТК №61	90	9,7	14,2	18,7	240,5	ТТК №61	
Макаронные изделия отварные (рожки) №516	150	5,5	4,3	34,0	196,8	516	2004
Компот из смеси сухофруктов ТТК №53	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53	
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	29,3	22,8	146,7	908,2		
Всего за день:		53,1	63,5	201,6	1 589,5		

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 пятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет

14 октября 2023г

13 день

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 (икра кабачковая) №101	100	1,9	9,2	8,0	123,2	101	2004
Омлет натуральный №340	150	15,0	21,0	2,8	259,0	340	2004
Бутерброд с маслом №1/2011	40/10	3,1	7,5	19,6	158,0	1	2011
Какао с молоком №382	200	3,8	3,0	24,5	141,1	382	2011
Итого за прием пищи:	500	23,8	40,7	54,9	681,3		
II Завтрак							
Фрукты свежие (яблоко) №338/2011	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	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
Котлеты ТТК №61	90	9,7	14,2	18,7	240,5	ТТК №61	
Макаронные изделия отварные (рожки) №516	150	5,5	4,3	34,0	196,8	516	2004
Компот из смеси сухофруктов ТТК №53	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53	
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	29,3	22,8	146,7	908,2		
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							
Икра свекольная №78	100	2,7	7,9	14,1	139,2	78	2004
Запеканка из печени с рисом ТТК №68	150	16,1	19,4	24,2	335,7	ТТК №68	
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		
Итого за прием пищи:	500	22,6	18,5	77,4	566,8		
Всего за день:		84,9	87,7	375,5	2 641,4		

Зав. производством _____