

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

15 октября 2023 г.

14 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №175 | 250 | 6,9 | 9,6 | 43,2 | 287,0 | 175 | 2011 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 | 30/10/10 | 4,6 | 10,5 | 14,7 | 171,4 | 3 | 2004 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692 | 200 | 2,3 | 1,3 | 25,9 | 123,5 | 692 | 2004 |
| БАТОН | 60 | 4,6 | 1,8 | 30,1 | 155,4 | | |
| Итого за прием пищи: | 560 | 18,4 | 23,2 | 113,9 | 737,3 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ №738 | 50 | 3,3 | 3,5 | 17,1 | 114,0 | 738 | 2004 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ (АНАНАСОВЫЙ) №707 | 180 | 0,5 | 0,2 | 20,6 | 90,8 | 707 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 230 | 3,8 | 3,7 | 37,7 | 204,8 | | |
| Обед | | | | | | | |
| ПОМИДОР СОЛЕНЫЙ | 100 | 1,6 | 0,1 | 8,9 | 42,8 | | |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135 | 250 | 1,9 | 3,7 | 11,0 | 85,4 | 135 | 2004 |
| ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) с соусом ТТК №65 | 100/30 | 11,6 | 15,2 | 19,2 | 224,6 | ТТК №65 | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ №302 | 180 | 5,2 | 5,7 | 23,8 | 166,3 | 302 | 2004 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛЯ №647 | 200 | 0,1 | 0,0 | 28,2 | 110,3 | 647 | 2004 |
| 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: | 980 | 28,6 | 25,6 | 144,2 | 882,7 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №741 | 150 | 9,3 | 4,4 | 94,5 | 455,2 | 741 | 2004 |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685 | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 60,5 | 685 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 9,5 | 4,4 | 109,5 | 515,7 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) №208/596 | 250/50 | 23,2 | 16,2 | 62,5 | 490,9 | 208/596 | 2011 |
| 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 | 32,3 | 18,1 | 128,5 | 807,3 | | |
| Всего за день: | | 92,6 | 92,0 | 533,8 | 3 147,8 | | |

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

15 ноября

14 день

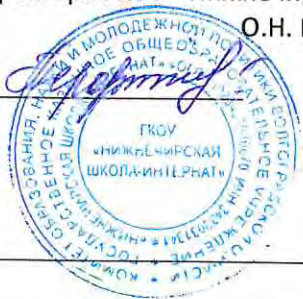
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175 | 200 | 5,5 | 7,7 | 34,7 | 229,6 | 175 | 2011 |
| Бутерброд с сыром №3 | 30/10/10 | 4,6 | 10,5 | 14,7 | 171,4 | 3 | 2004 |
| Кофейный напиток на молоке №692 | 200 | 2,3 | 1,3 | 25,9 | 123,5 | 692 | 2004 |
| Батон | 50 | 3,9 | 1,5 | 25,1 | 129,5 | | |
| Итого за прием пищи: | 500 | 16,3 | 21,0 | 100,4 | 654,0 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| Пирожок печеный с капустой №738 | 50 | 3,3 | 3,3 | 17,1 | 113,6 | 738 | 2004 |
| Сок фруктовый (ананасовый) №707 | 180 | 0,5 | 0,2 | 20,6 | 90,8 | 707 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 230 | 3,8 | 3,5 | 37,7 | 204,4 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Помидор соленый | 60 | 0,9 | 0,1 | 5,3 | 25,7 | | |
| Суп из овощей №135 | 200 | 1,5 | 3,0 | 8,9 | 68,4 | 135 | 2004 |
| Тефтели (1-й вариант) с соусом ТТК №65 | 90/30 | 8,6 | 11,7 | 17,3 | 208,9 | ТТК №65 | |
| Каша гречневая вязкая №302 | 150 | 4,4 | 4,7 | 19,9 | 138,6 | 302 | 2004 |
| Кисель из повидла №647 | 200 | 0,1 | 0,0 | 28,2 | 110,3 | 647 | 2004 |
| 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: | 850 | 23,7 | 20,4 | 132,7 | 805,2 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Ватрушка с повидлом №741 | 100 | 6,4 | 2,9 | 62,8 | 303,2 | 741 | 2004 |
| Чай с сахаром каркаде №685 | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 60,5 | 685 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 300 | 6,6 | 2,9 | 77,8 | 363,7 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| Лапшевник с творогом с соусом молочным (сладким) №208/596 | 200/50 | 18,6 | 13,2 | 51,0 | 399,0 | 208/596 | 2011 |
| 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 | 24,0 | 14,8 | 92,6 | 600,5 | | |
| Всего за день: | | 77,4 | 79,6 | 441,2 | 2 627,8 | | |

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 7-11 лет

15 ноября 2023 г.

14 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175 | 200 | 5,5 | 7,7 | 34,7 | 229,6 | 175 | 2011 |
| Бутерброд с сыром №3 | 30/10/10 | 4,6 | 10,5 | 14,7 | 171,4 | 3 | 2004 |
| Кофейный напиток на молоке №692 | 200 | 2,3 | 1,3 | 25,9 | 123,5 | 692 | 2004 |
| Батон | 50 | 3,9 | 1,5 | 25,1 | 129,5 | | |
| Итого за прием пищи: | 500 | 16,3 | 21,0 | 100,4 | 654,0 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Помидор соленый | 60 | 0,9 | 0,1 | 5,3 | 25,7 | | |
| Суп из овощей №135 | 200 | 1,5 | 3,0 | 8,9 | 68,4 | 135 | 2004 |
| Тефтели (1-й вариант) с соусом ТТК №65 | 90/30 | 8,6 | 11,7 | 17,3 | 208,9 | ТТК №65 | |
| Каша гречневая вязкая №302 | 150 | 4,4 | 4,7 | 19,9 | 138,6 | 302 | 2004 |
| Кисель из повидла №647 | 200 | 0,1 | 0,0 | 28,2 | 110,3 | 647 | 2004 |
| 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: | 850 | 23,7 | 20,4 | 132,7 | 805,2 | | |
| Всего за день: | | 40,0 | 41,4 | 233,1 | 1 459,2 | | |

Зав. производством _____

Согласовано

Утверждаю: ИП Батракова О.В.

Ио директора ГКОУ «Нижнечирская школа-интернат»

О.Н. Перфилова



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

15 ноября 2023 г.

14 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №175 | 250 | 6,9 | 9,6 | 43,2 | 287,0 | 175 | 2011 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 | 30/10/10 | 4,6 | 10,5 | 14,7 | 171,4 | 3 | 2004 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692 | 200 | 2,3 | 1,3 | 25,9 | 123,5 | 692 | 2004 |
| БАТОН | 60 | 4,6 | 1,8 | 30,1 | 155,4 | | |
| Итого за прием пищи: | 560 | 18,4 | 23,2 | 113,9 | 737,3 | | |
| Обед | | | | | | | |
| ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ | 100 | 1,6 | 0,1 | 8,9 | 42,8 | | |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135 | 250 | 1,9 | 3,7 | 11,0 | 85,4 | 135 | 2004 |
| ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) с соусом ТТК №65 | 100/30 | 11,6 | 15,2 | 19,2 | 224,6 | ТТК №65 | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ №302 | 180 | 5,2 | 5,7 | 23,8 | 166,3 | 302 | 2004 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №647 | 200 | 0,1 | 0,0 | 28,2 | 110,3 | 647 | 2004 |
| 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: | 980 | 28,6 | 25,6 | 144,2 | 882,7 | | |
| Всего за день: | | 47,0 | 48,8 | 258,1 | 1 620,0 | | |

Зав. производством _____