

Согласовано
Ио 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

18 ноября 2023г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
3 день							
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ №302	250	9,5	10,4	53,5	345,9	302	2004
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	40/10/50	3,3	7,3	51,1	277,3	2	2004
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (МОЛОКО) №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378	2011
Итого за прием пищи:	550	14,5	19,0	121,9	709,9		
II Завтрак							
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ №738	50	3,0	3,1	19,6	118,8	738	2004
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА ТТК №50	200	0,6	0,2	18,7	89,0	ТТК №50	
Итого за прием пищи:	250	3,6	3,3	38,3	207,8		
Обед							
ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ	100	1,6	0,1	8,9	42,8		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №133	250	2,4	2,2	19,4	108,0	133	2004
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ С КАПУСТОЙ ТТК №76	100	15,6	23,2	13,6	175,3	ТТК №76	
РАГУ ОВОЩНОЕ №541	180	3,6	7,6	20,5	169,7	541	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	31,5	34,1	129,7	808,3		
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							
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ ТТК №63	100	11,2	10,0	12,3	176,3	ТТК №63	
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (рисовая) №166	200	5,3	5,5	52,9	281,9	166	2011
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		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30	1,9	0,3	12,3	59,4		
Итого за прием пищи:	600	23,6	16,2	128,2	747,9		
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
Всего за день:		90,8	91,8	525,9	3 132,1		

Зав. производством _____

Согласовано
 Ио директора ГКОУ «Нижнечирская школа-интернат»

Перфилова
 О.Н. Перфилова



Утверждаю: ИП-Батракова О.В.
 Утверждаю _____



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

18 ноября 2023г.

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная пшеничная вязкая с маслом №302	200	7,6	8,4	42,9	276,8	302	2004
Бутерброд с повидлом №2	40/10/50	3,3	7,3	51,1	277,3	2	2004
Чай с молоком или сливками (молоко) №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378	2011
Итого за прием пищи:	500	12,6	17,0	111,3	640,8		
II Завтрак							
Пирожок печеный с картофелем №738	50	3,0	3,0	19,6	118,6	738	2004
Напиток из плодов шиповника ТТК №50	200	0,6	0,2	18,7	89,0	ТТК №50	
Итого за прием пищи:	250	3,6	3,2	38,3	207,6		
Обед							
Помидор соленый	60	0,9	0,1	5,3	25,7		
Суп картофельный №133	200	1,9	1,9	15,6	86,4	133	2004
Котлета из говядины с капустой ТТК №76	90	14,0	20,9	12,1	151,2	ТТК №76	
Рагу овощное №541	150	3,1	6,6	17,2	141,3	541	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	28,2	30,5	117,5	717,1		
Полдник							
Плюшка (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							
Котлета рыбная Любительская ТТК №63	90	8,4	9,8	11,2	167,1	ТТК №63	
Каша рассыпчатая с овощами (рисовая) №166	150	3,9	4,0	39,8	211,4	166	2011
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		
Итого за прием пищи:	500	16,9	14,2	96,9	585,8		
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)							
Яблоко свежее №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
Всего за день:		77,0	79,0	444,1	2 667,2		

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

18 ноября 2023г.

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная пшеничная вязкая с маслом №302	200	7,6	8,4	42,9	276,8	302	2004
Бутерброд с повидлом №2	40/10/50	3,3	7,3	51,1	277,3	2	2004
Чай с молоком или сливками (молоко) №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378	2011
Итого за прием пищи:	500	12,6	17,0	111,3	640,8		
Обед							
Помидор соленый	60	0,9	0,1	5,3	25,7		
Суп картофельный №133	200	1,9	1,9	15,6	86,4	133	2004
Котлета из говядины с капустой ТТК №76	90	14,0	20,9	12,1	151,2	ТТК №76	
Рагу овощное №541	150	3,1	6,6	17,2	141,3	541	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	28,2	30,5	117,5	717,1		
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)							
Яблоко свежее №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
Всего за день:		41,6	48,3	247,8	1 449,1		

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

18 ноября 2023г.

3 день

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 ПОВИДЛОМ №2	40/10/50	3,3	7,3	51,1	277,3	2	2004
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (МОЛОКО) №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378	2011
Итого за прием пищи:	550	14,5	19,0	121,9	709,9		
Обед							
ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ	100	1,6	0,1	8,9	42,8		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №133	250	2,4	2,2	19,4	108,0	133	2004
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ С КАПУСТОЙ ТТК №76	100	15,6	23,2	13,6	175,3	ТТК №76	
РАГУ ОВОЩНОЕ №541	180	3,6	7,6	20,5	169,7	541	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	31,5	34,1	129,7	808,3		
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
Всего за день:		46,0	53,1	251,6	1 518,2		

Зав. производством _____