

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

19 ноября 2023 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
4 день							
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ №311	250	7,0	9,2	41,8	279,0	311	
ЯЙЦО ВАРЕНое ВКРУТУЮ №337	1шт	5,4	4,9	0,3	67,1	337	2004
КАКАО С МОЛОКОМ №382	200	3,8	3,0	24,5	141,1	382	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8		2011
Итого за прием пищи:	565	21,3	17,5	100,6	648,0		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №341	200	1,7	0,4	15,7	83,4	341	2011
Итого за прием пищи:	200	1,7	0,4	15,7	83,4		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕНый	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
ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ ТТК №60	100/30	17,9	20,0	19,3	296,5	ТТК №60	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ №302	180	5,2	5,7	23,8	166,3	302	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:	980	35,0	30,4	134,2	918,6		
Полдник							
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА (С ИЗЮМОМ) №773	150	11,6	8,8	85,6	478,0	773	2004
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №647	200	0,1	0,0	28,2	110,3	647	2004
Итого за прием пищи:	350	11,7	8,8	113,8	588,3		
Ужин							
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ) №101	100	1,9	9,2	8,0	123,2	101	2004
МАКАРОНИК С ПЕЧЕНЬЮ ТТК №64	200	19,9	22,5	48,4	453,7	ТТК №64	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №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	29,0	32,4	117,7	857,6		
Дополнительное питание (к одному из приемов пищи)							
СОК ФРУКТОВый (мультифруктовый) №707	200	1,0	0,2	19,6	83,4	707	2004
Всего за день:		98,7	92,0	482,0	3 095,9		
Зав. производством _____							

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.

19 ноября 2023 г.

4 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 манная жидкая с маслом №311	200	5,6	7,4	33,6	223,0	311	2004
Яйцо вареное вкрутую №337	1шт	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004
Какао с молоком №382	200	3,8	3,0	24,5	141,1	382	2011
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,2	137,8		
Итого за прием пищи:	505	19,4	15,8	87,6	570,5		
II Завтрак							
Фрукты свежие (апельсин) №341	200	1,7	0,4	15,7	83,4	341	2011
Итого за прием пищи:	200	1,7	0,4	15,7	83,4		
Обед							
Огурец соленый	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	
Каша гречневая вязкая №302	150	4,4	4,7	19,9	138,6	302	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	50	3,2	0,4	20,6	98,9		
Итого за прием пищи:	830	22,7	27,9	114,9	803,9		
Полдние							
Булочка Веснушка (с изюмом) №773	100	7,8	5,9	57,0	317,9	773	2004
Кисель из повидла №647	200	0,1	0,0	28,2	110,3	647	2004
Итого за прием пищи:	300	7,9	5,9	85,2	428,2		
Ужин							
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая) №101	100	1,9	9,2	8,0	123,2	101	2004
Макаронник с печенью ТТК №64	150	12,0	14,9	38,0	334,8	ТТК №64	
Чай с сахаром каркаде №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,2	137,8		
Итого за прием пищи:	510	18,6	24,5	90,2	656,3		
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)							
Сок фруктовый (мультифруктовый) №707	200	1,0	0,2	19,6	83,4	707	2004
Всего за день:		76,9	79,0	393,6	2 542,3		

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

19 сентября 2023г.

4 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 манная жидкая с маслом №311	200	5,6	7,4	33,6	223,0	311	2004
Яйцо вареное вкрутую №337	1шт	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004
Какао с молоком №382	200	3,8	3,0	24,5	141,1	382	2011
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,2	137,8		
Итого за прием пищи:	505	19,4	15,8	87,6	570,5		
Обед							
Огурец соленый	60	0,9	0,1	5,3	25,7		
Ци 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	
Каша гречневая вязкая №302	150	4,4	4,7	19,9	138,6	302	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	50	3,2	0,4	20,6	98,9		
Итого за прием пищи:	830	22,7	27,9	114,9	803,9		
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)							
Сок фруктовый (мультифруктовый) №707	200	1,0	0,2	19,6	83,4	707	2004
Всего за день:		43,1	43,9	222,1	1 457,8		

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

19 ноября 2023г

4 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 МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ №311	250	7,0	9,2	41,8	279,0	311	2004
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1шт	5,4	4,9	0,3	67,1	337	2004
КАКАО С МОЛОКОМ №382	200	3,8	3,0	24,5	141,1	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8		
Итого за прием пищи:	565	21,4	17,6	100,6	649,5		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	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	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ №302	180	5,2	5,7	23,8	166,3	302	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:	980	35,0	30,4	134,2	918,6		
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)							
СОК ФРУКТОВЫЙ (мультифруктовый) №707	200	1,0	0,2	19,6	83,4	707	2004
Всего за день:		56,4	48,0	234,8	1 568,1		

Зав. производством _____