

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

20 ноября 2023г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
		5 день					
<b>Завтрак</b>							
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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	692	2004
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0	1	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>29,4</b>	<b>46,1</b>	<b>71,9</b>	<b>819,7</b>		
<b>II Завтрак</b>							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ №769	50	3,7	5,7	29,1	184,9	769	2004
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ) №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>4,6</b>	<b>5,9</b>	<b>46,8</b>	<b>265,2</b>		
<b>Обед</b>							
ИКРА МОРКОВНАЯ №78	100	2,5	7,9	12,6	133,6	78	2004
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 ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ №302	180	4,8	5,7	27,7	180,5	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>29,1</b>	<b>33,4</b>	<b>151,8</b>	<b>987,7</b>		
<b>Полдник</b>							
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №741	150	9,3	4,4	94,5	455,2	741	2004
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ ТТК №54	200	0,1	0,0	16,7	69,5	ТТК №54	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>9,4</b>	<b>4,4</b>	<b>111,2</b>	<b>524,7</b>		
<b>Ужин</b>							
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	280	19,1	22,8	28,4	396,6	ТТК №66	
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>27,7</b>	<b>23,7</b>	<b>97,2</b>	<b>713,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>100,2</b>	<b>113,5</b>	<b>478,9</b>	<b>3 310,9</b>		

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

20 ноября 2023г.

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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
Кофейный напиток на молоке №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	692	2004
Бутерброд с маслом №1	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0	1	2004
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>23,7</b>	<b>39,2</b>	<b>66,0</b>	<b>709,6</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Булочка домашняя №769	50	3,7	5,6	29,1	184,7	769	2004
Сок фруктовый (яблочный) №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>4,6</b>	<b>5,8</b>	<b>46,8</b>	<b>265,0</b>		
<b>Обед</b>							
Икра морковная №78	60	1,6	4,9	7,6	81,9	78	2004
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 пшенная вязкая №302	150	4,0	4,7	23,1	150,3	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 пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>22,0</b>	<b>25,0</b>	<b>125,9</b>	<b>813,8</b>		
<b>Полдник</b>							
Ватрушка с повидлом №741	100	6,4	2,9	62,8	303,2	741	2004
Напиток лимонный ТТК №54	200	0,1	0,0	16,7	69,5	ТТК №54	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>6,5</b>	<b>2,9</b>	<b>79,5</b>	<b>372,7</b>		
<b>Ужин</b>							
Птица, тушенная в соусе с овощами ТТК №66	230	15,8	19,1	23,5	328,8	ТТК №66	
Чай с сахаром №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9		
Хлеб пеклеванный	30	1,9	0,3	12,3	59,4		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>20,9</b>	<b>19,6</b>	<b>70,3</b>	<b>540,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>77,7</b>	<b>92,5</b>	<b>388,5</b>	<b>2 701,7</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 7-11 лет

20 ноября 2023г.

5 день

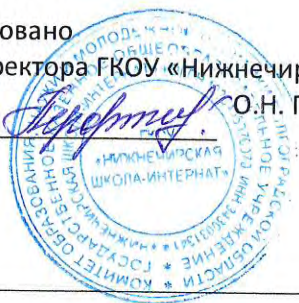
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая) №101	100	1,9	9,2	8,0	123,2	101	2004
Омлет натуральный №340	150	15,0	21,0	2,8	259,0	340	2004
Кофейный напиток на молоке №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	692	2004
Бутерброд с маслом №1	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0	1	2004
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>23,7</b>	<b>39,2</b>	<b>66,0</b>	<b>709,6</b>		
<b>Обед</b>							
Икра морковная №78	60	1,6	4,9	7,6	81,9	78	2004
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 пшенная вязкая №302	150	4,0	4,7	23,1	150,3	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 пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>22,0</b>	<b>25,0</b>	<b>125,9</b>	<b>813,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,7</b>	<b>64,2</b>	<b>191,9</b>	<b>1 523,4</b>		

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

20 ноября 2022г.

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	692	2004
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0	1	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>29,4</b>	<b>46,1</b>	<b>71,9</b>	<b>819,7</b>		
<b>Обед</b>							
ИКРА МОРКОВНАЯ №78	100	2,5	7,9	12,6	133,6	78	2004
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 ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ №302	180	4,8	5,7	27,7	180,5	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>29,1</b>	<b>33,4</b>	<b>151,8</b>	<b>987,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>58,5</b>	<b>79,5</b>	<b>223,7</b>	<b>1 807,4</b>		

Зав. производством \_\_\_\_\_