

Согласовано

Ис. директора ГКОУ «Нижнечирская школа-интернат»

О.Н. Перфилова

Утверждаю: ИП Батракова О.В.



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

22.11.2023 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГЕРКУЛЕСОВОЙ) №161	300	6,4	6,4	19,7	163,1	161	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>13,3</b>	<b>16,9</b>	<b>63,8</b>	<b>462,2</b>		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	1,6	0,1	8,9	42,8		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №133	250	2,4	2,2	19,4	108,0	133	2004
КОТЛЕТЫ ТТК №61	100	15,9	22,3	21,0	303,3	ТТК №61	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ №302	180	5,2	5,7	24,1	167,6	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 ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>33,7</b>	<b>31,2</b>	<b>146,9</b>	<b>959,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47,0</b>	<b>48,1</b>	<b>210,7</b>	<b>1 421,2</b>		

Зав. производством \_\_\_\_\_



Согласовано  
 И.о. 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

22.11.2023г.

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГЕРКУЛЕСОВОЙ) №161	300	6,4	6,4	19,7	163,1	161	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>13,3</b>	<b>16,9</b>	<b>63,8</b>	<b>462,2</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	1,6	0,1	8,9	42,8		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №133	250	2,4	2,2	19,4	108,0		2004
КОТЛЕТЫ ТТК №61	100	15,9	22,3	21,0	303,3	ТТК №61	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ №302	180	5,2	5,7	24,1	167,6	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 ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>33,7</b>	<b>31,2</b>	<b>146,9</b>	<b>959,0</b>		
<b>Полдник</b>							
КЕКС СТОЛИЧНЫЙ №793	150	9,2	29,2	89,1	661,1	793	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>9,3</b>	<b>29,2</b>	<b>105,8</b>	<b>730,6</b>		
<b>Ужин</b>							
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ №78	100	2,7	7,9	14,1	139,2	78	2004
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	200	14,1	22,7	37,2	409,5	ТТК №67	
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>24,0</b>	<b>31,3</b>	<b>112,6</b>	<b>829,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>91,1</b>	<b>109,4</b>	<b>448,1</b>	<b>3 072,4</b>		

Зав. производством \_\_\_\_\_



Согласовано  
 И.о. 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

22.11.2023г.

7 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>							
Суп молочный с крупой (геркулесовой) №161	250	5,2	5,4	16,3	135,9	161	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>12,1</b>	<b>15,9</b>	<b>60,4</b>	<b>435,0</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Фрукты свежие (яблоко) №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>		
<b>Обед</b>							
Огурец соленый	60	0,9	0,1	5,3	23,7		
Суп картофельный №133	200	1,9	1,9	15,6	86,4	133	2004
Котлеты ТТК №61	90	9,7	14,2	18,7	240,5	ТТК №61	
Каша гречневая вязкая №302	150	4,4	4,7	20,1	139,7	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 пеклеваемый	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>25,5</b>	<b>21,8</b>	<b>133,2</b>	<b>829,6</b>		
<b>Полдник</b>							
Кекс столичный №793	100	6,2	19,4	59,4	440,0	793	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>6,3</b>	<b>19,4</b>	<b>76,1</b>	<b>509,5</b>		
<b>Ужин</b>							
Игра свекольная №78	100	2,7	7,9	14,1	139,2	78	2004
Плов из птицы ТТК №67	150	10,5	20,0	28,0	333,8	ТТК №67	
Чай с сахаром каркаде №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>17,1</b>	<b>28,2</b>	<b>81,4</b>	<b>648,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>77,0</b>	<b>86,1</b>	<b>370,1</b>	<b>2 513,6</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

22.11.2023г.

7 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>							
Суп молочный с крупой (геркулесовой) №161	250	5,2	5,4	16,3	135,9	161	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>12,1</b>	<b>15,9</b>	<b>60,4</b>	<b>435,0</b>		
<b>Обед</b>							
Огурец соленый	60	0,9	0,1	5,3	25,7		
Суп картофельный №133	200	1,9	1,9	15,6	86,4	133	2004
Котлеты ТТК №61	90	9,7	14,2	18,7	240,5	ТТК №61	
Каша гречневая вязкая №302	150	4,4	4,7	20,1	139,7	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	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>25,5</b>	<b>21,8</b>	<b>133,2</b>	<b>829,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>37,6</b>	<b>37,7</b>	<b>193,6</b>	<b>1 264,6</b>		

Зав. производством \_\_\_\_\_