

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 12-18 лет

23.11.2023г.

8 день

| Прием пищи, наименование блюда                            | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| Завтрак   |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337                                 | 1шт          | 5,4              | 4,9         | 0,3          | 67,1                          | 337         | 2004             |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №175 | 250          | 6,9              | 9,6         | 43,2         | 287,0                         | 175         | 2011             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692                           | 200          | 2,3              | 1,3         | 25,9         | 123,5                         | 692         | 2004             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 70           | 5,1              | 0,4         | 34,0         | 160,8                         |             |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                               | <b>565</b>   | <b>19,8</b>      | <b>16,3</b> | <b>103,4</b> | <b>639,9</b>                  |             |                  |
| Обед  |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ  | 100          | 1,6              | 0,1         | 8,9          | 42,8                          |             |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) №139                  | 250          | 5,7              | 4,0         | 18,9         | 134,9                         | 139         | 2004             |
| ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) с соусом ТТК №65                    | 100/30       | 11,6             | 15,2        | 19,2         | 224,6                         | ТТК №65     |                  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №516                  | 200          | 7,5              | 5,9         | 45,2         | 262,6                         | 516         | 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>1000</b>  | <b>34,7</b>      | <b>26,1</b> | <b>173,5</b> | <b>1 028,5</b>                |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                                     |              | <b>54,5</b>      | <b>42,4</b> | <b>276,9</b> | <b>1 668,4</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 12-18 лет

23.11.2023г

| Прием пищи, наименование блюда                            | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>8 день</b>   |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337                                 | 1шт          | 5,4              | 4,9         | 0,3          | 67,1                          | 337         | 2004             |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №175 | 250          | 6,9              | 9,6         | 43,2         | 287,0                         | 175         | 2011             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692                           | 200          | 2,3              | 1,3         | 25,9         | 123,5                         | 692         | 2004             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 70           | 5,1              | 0,4         | 34,0         | 160,8                         |             |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                               | <b>565</b>   | <b>19,7</b>      | <b>16,2</b> | <b>103,4</b> | <b>638,4</b>                  |             |                  |
| <b>II Завтрак</b>   |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| ПЛОШКА (СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ) №766                          | 50           | 3,8              | 2,2         | 27,5         | 149,0                         | 766         | 2004             |
| СОК ФРУКТОВЫЙ (МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ) №707                      | 180          | 0,5              | 0,0         | 28,8         | 118,7                         | 707         | 2004             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                               | <b>230</b>   | <b>4,3</b>       | <b>2,2</b>  | <b>56,3</b>  | <b>267,7</b>                  |             |                  |
| <b>Обед</b>   |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| ПОМИДОР СОЛЕНЬИЙ  | 100          | 1,6              | 0,1         | 8,9          | 42,8                          |             |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) №139                  | 250          | 5,7              | 4,0         | 18,9         | 134,9                         | 139         | 2004             |
| ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) с соусом ТТК №65                    | 100/30       | 11,6             | 15,2        | 19,2         | 224,6                         | ТТК №65     |                  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №516                  | 200          | 7,5              | 5,9         | 45,2         | 262,6                         | 516         | 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>1000</b>  | <b>34,7</b>      | <b>26,1</b> | <b>173,5</b> | <b>1 028,5</b>                |             |                  |
| <b>Полдник</b>  |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №741                                  | 150          | 9,3              | 4,4         | 94,5         | 455,2                         | 741         | 2004             |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52                           | 200          | 0,1              | 0,1         | 14,2         | 59,2                          | ТТК №52     |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                               | <b>350</b>   | <b>9,4</b>       | <b>4,5</b>  | <b>108,7</b> | <b>514,4</b>                  |             |                  |
| <b>Ужин</b>   |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ №218/2011                       | 250          | 39,4             | 19,4        | 38,7         | 497,2                         | 218         | 2011             |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №596                              | 50           | 0,9              | 2,2         | 6,7          | 50,8                          | 596         | 2004             |
| ЧАЙ С САХАРОМ №685  | 200          | 0,2              | 0,0         | 15,0         | 60,5                          | 685         | 2004             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 100          | 7,4              | 0,6         | 48,7         | 229,7                         |             |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                               | <b>600</b>   | <b>47,9</b>      | <b>22,2</b> | <b>109,1</b> | <b>838,2</b>                  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                                     |              | <b>109,9</b>     | <b>92,0</b> | <b>507,2</b> | <b>3 130,2</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 7-11 лет

23.11.2023г.

8 день

| Прием пищи, наименование блюда                            | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| Яйцо вареное вкрутую №337                                 | 1шт          | 5,5              | 5,0         | 0,3          | 68,6                          | 337          | 2004             |
| Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175 | 200          | 5,5              | 7,7         | 34,7         | 229,6                         | 175          | 2011             |
| Кофейный напиток на молоке №692                           | 200          | 2,3              | 1,3         | 25,9         | 123,5                         | 692          | 2004             |
| Хлеб пшеничный  | 60           | 4,5              | 0,4         | 29,2         | 137,8                         |              |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                               | <b>505</b>   | <b>17,8</b>      | <b>14,4</b> | <b>90,1</b>  | <b>559,5</b>                  |              |                  |
| <b>II Завтрак</b>   |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| Плошка (сдоба обыкновенная) №766                          | 50           | 3,8              | 2,2         | 27,5         | 149,0                         | 766          | 2004             |
| Сок фруктовый (мультифруктовый) №707                      | 180          | 0,5              | 0,0         | 28,8         | 118,7                         | 707          | 2004             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                               | <b>230</b>   | <b>4,3</b>       | <b>2,2</b>  | <b>56,3</b>  | <b>267,7</b>                  |              |                  |
| <b>Обед</b>   |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| Помидор соленый   | 60           | 0,9              | 0,1         | 5,3          | 25,7                          |              |                  |
| Суп картофельный с бобовыми (горох) №139                  | 200          | 4,6              | 3,3         | 15,2         | 107,9                         | 139          | 2004             |
| Тефтели (1-й вариант) с соусом ТТК №65                    | 90/30        | 8,6              | 11,7        | 17,3         | 208,9                         | ТТК №65      |                  |
| Макаронные изделия отварные (рожки) №516                  | 150          | 5,5              | 4,3         | 34,0         | 196,8                         | 516          | 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 пеклеынный   | 70           | 4,5              | 0,6         | 28,8         | 138,5                         |              |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                               | <b>850</b>   | <b>27,9</b>      | <b>20,3</b> | <b>153,1</b> | <b>902,9</b>                  |              |                  |
| <b>Полдник</b>  |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| Ватрушка с повидлом №741                                  | 100          | 6,4              | 2,9         | 62,8         | 303,2                         | 741          | 2004             |
| Компот из свежих плодов ТТК №52                           | 200          | 0,1              | 0,1         | 14,2         | 59,2                          | ТТК №52      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                               | <b>300</b>   | <b>6,5</b>       | <b>3,0</b>  | <b>77,0</b>  | <b>362,4</b>                  |              |                  |
| <b>Ужин</b>   |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| Вареники ленивые отварные №218/2011                       | 200          | 31,5             | 15,6        | 31,0         | 397,5                         | 218          | 2011             |
| Соус молочный (сладкий) №596                              | 50           | 0,9              | 2,2         | 6,7          | 50,8                          | 596          | 2004             |
| Чай с сахаром №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>36,3</b>      | <b>18,1</b> | <b>77,0</b>  | <b>623,6</b>                  |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>                                     |              | <b>88,7</b>      | <b>78,9</b> | <b>419,9</b> | <b>2 597,0</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

23.11.2023г.

8 день

| Прием пищи, наименование блюда                            | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник<br>рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------------|--------------|---------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                                  |              |                     |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |             |              |                                  |              |                     |
| Яйцо вареное вкрутую №337                                 | 1шт          | 5,5              | 5,0         | 0,3          | 68,6                             | 337          | 2004                |
| Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175 | 200          | 5,5              | 7,7         | 34,7         | 229,6                            | 175          | 2011                |
| Кофейный напиток на молоке №692                           | 200          | 2,3              | 1,3         | 25,9         | 123,5                            | 692          | 2004                |
| Хлеб пшеничный  | 60           | 4,5              | 0,4         | 29,2         | 137,8                            |              |                     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                               | <b>505</b>   | <b>17,8</b>      | <b>14,4</b> | <b>90,1</b>  | <b>559,5</b>                     |              |                     |
| <b>Обед</b>   |              |                  |             |              |                                  |              |                     |
| Помидор соленый   | 60           | 0,9              | 0,1         | 5,3          | 25,7                             |              |                     |
| Суп картофельный с бобовыми (горох) №139                  | 200          | 4,6              | 3,3         | 15,2         | 107,9                            | 139          | 2004                |
| Тефтели (1-й вариант) с соусом ТТК №65                    | 90/30        | 8,6              | 11,7        | 17,3         | 208,9                            | ТТК №65      |                     |
| Макаронные изделия отварные (рожки) №516                  | 150          | 5,5              | 4,3         | 34,0         | 196,8                            | 516          | 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                            |              |                     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                               | <b>850</b>   | <b>27,9</b>      | <b>20,3</b> | <b>153,1</b> | <b>902,9</b>                     |              |                     |
| <b>Всего за день:</b>                                     |              | <b>45,7</b>      | <b>34,7</b> | <b>243,2</b> | <b>1 462,4</b>                   |              |                     |

Зав. производством \_\_\_\_\_