

Согласовано

Ию 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

25.11.2023г.

10 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
Бутерброд с сыром №3	30/10/10	4,6	10,5	14,7	171,4	3	2004
Чай с сахаром и лимоном №686	200/15/8	0,3	0,0	15,2	63,1	686	2004
Батон	30	2,3	0,9	15,0	77,7		
Итого за прием пищи:	503	12,8	18,8	78,5	535,2		
II Завтрак							
Пирожок печеный с картофелем №738	50	3,0	3,0	19,6	118,6	738	2004
Сок фруктовый (ананасовый) №707	180	0,5	0,2	20,6	90,8	707	2004
Итого за прием пищи:	230	3,5	3,2	40,2	209,4		
Обед							
Огурец соленый	60	0,9	0,1	5,3	25,7		
Суп из овощей №135	200	1,5	3,0	8,9	68,4	135	2004
Плов из птицы ТТК №67	150	10,5	20,0	28,0	333,8	ТТК №67	
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		
Итого за прием пищи:	730	21,5	24,0	115,7	765,2		
Полдник							
Плошка (сдоба обыкновенная) №766	100	8,0	4,8	56,0	305,4	766	2004
Чай с сахаром каркаде №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Итого за прием пищи:	300	8,2	4,8	71,0	365,9		
Ужин							
Запеканка из творога с морковью №224/2011	200	24,0	20,5	47,6	474,3	224	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		
Итого за прием пищи:	500	28,8	23,0	93,6	700,4		
Всего за день:		77,3	78,7	409,0	2 577,1		

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

25.11.2023г.

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	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
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/10/10	4,6	10,5	14,7	171,4	3	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200/15/8	0,3	0,0	15,2	63,1	686	2004
БАТОН	40	3,1	1,2	20,0	103,6		
Итого за прием пищи:	563	15,0	20,9	91,7	617,1		
II Завтрак							
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАРТОФЛЕМ №738	50	3,0	3,1	19,6	118,8	738	2004
СОК ФРУКТОВЫЙ (АНАНАСОВЫЙ) №707	180	0,5	0,2	20,6	90,8	707	2004
Итого за прием пищи:	230	3,5	3,3	40,2	209,6		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	1,6	0,1	8,9	42,8		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135	250	1,9	3,7	11,0	85,4	135	2004
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	200	14,1	22,7	37,2	409,5	ТТК №67	
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:	870	26,2	27,4	130,6	875,0		
Полдник							
ПЛЮШКА (СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ) №766	150	12,1	7,1	84,0	458,0	766	2004
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ. №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Итого за прием пищи:	350	12,3	7,1	99,0	518,5		
Ужин							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ №224/2011	250	30,0	25,5	59,7	593,0	224	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		
Итого за прием пищи:	600	38,5	28,3	130,1	934,0		
Всего за день:		101,3	92,0	502,8	3 198,4		

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 12-18 лет

25.11.2023г.

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		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
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/10/10	4,6	10,5	14,7	171,4	3	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200/15/8	0,3	0,0	15,2	63,1	686	2004
БАТОН	40	3,1	1,2	20,0	103,6		
Итого за прием пищи:	563	15,0	20,9	91,7	617,1		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	1,6	0,1	8,9	42,8		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135	250	1,9	3,7	11,0	85,4	135	2004
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	200	14,1	22,7	37,2	409,5	ТТК №67	
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:	870	32,0	27,2	141,8	919,2		
Всего за день:		47,0	48,1	233,5	1 536,3		

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

25.11.2023г.

10 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
Бутерброд с сыром №3	30/10/10	4,6	10,5	14,7	171,4	3	2004
Чай с сахаром и лимоном №686	200/15/8	0,3	0,0	15,2	63,1	686	2004
Батон	30	2,3	0,9	15,0	77,7		
Итого за прием пищи:	503	12,8	18,8	78,5	535,2		
Обед							
Огурец соленый	60	0,9	0,1	5,3	25,7		
Суп из овощей №135	200	1,5	3,0	8,9	68,4	135	2004
Плов из птицы ТТК №67	150	10,5	20,0	28,0	333,8	ТТК №67	
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		
Итого за прием пищи:	730	21,5	24,0	115,7	765,2		
Всего за день:		34,3	42,8	194,2	1 300,4		

Зав. производством