

Согласовано
Директор ГКОУ «Нижнечирская школа-интернат»

И.Г. Дегтяренко

Утверждаю: ИП Батракова О.В.



Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет

03.10.2023г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
9 день							
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями №160	250	5,6	4,8	21,0	150,7	160	2004
Бутерброд с повидлом №2	30/5/20	2,3	3,7	27,3	149,5	2	2004
Какао с молоком №382	200	3,8	3,0	24,5	141,1	382	2011
Итого за прием пищи:	500	11,7	11,5	72,8	441,3		
Обед							
Капуста квашеная	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	
Рис отварной ТТК №69	150	3,8	12,4	38,9	283,3	ТТК №69	
Компот из свежих плодов ТТК №52	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52	
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:	850	23,1	35,9	135,9	963,4		
Всего за день:		34,8	47,4	208,7	1 404,7		

Зав. производством _____

Согласовано
Директор ГКОУ «Нижнечирская школа-интернат»

И.Г. Дегтяренко

Утверждаю: ИП Батракова О.В.

Утверждаю _____



Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет

03.10.2023г.

9 день								
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Суп молочный с макаронными изделиями №160	250	5,6	4,8	21,0	150,7	160	2004	
Бутерброд с повидлом №2	30/5/20	2,3	3,7	27,3	149,5	2	2004	
Какао с молоком №382	200	3,8	3,0	24,5	141,1	382	2011	
Итого за прием пищи:	505	11,7	11,5	72,8	441,3			
II Завтрак								
Фрукты свежие (яблоко) №338/2011	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011	
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0	91,2			
Обед								
Капуста квашеная	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		
Рис отварной ТТК №69	150	3,8	12,4	38,9	283,3	ТТК №69		
Компот из свежих плодов ТТК №52	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52		
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:	850	23,1	35,9	135,9	963,4			
Полдник								
Булочка Веснушка (с изюмом) №773	100	7,8	5,9	57,0	317,9	773	2004	
Компот из изюма ТТК №51	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51		
Итого за прием пищи:	300	8,2	6,0	78,5	406,4			
Ужин								
Икра свекольная №78	60	1,7	4,9	8,5	85,2	78	2004	
Котлета рыбная Любительская ТТК №63	90	8,4	9,8	11,2	167,1	ТТК №63		
Картофель отварной с маслом №518	150	2,9	4,1	23,9	144,2	518	2004	
Напиток лимонный ТТК №54	200	0,1	0,0	16,7	69,5	ТТК №54		
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,2	137,8			
Итого за прием пищи:	560	17,6	19,2	89,5	603,8			
Всего за день:		77,4	79,0	395,7	2 506,1			

Зав. производством _____

Согласовано
Директор ГКОУ «Нижнечирская школа-интернат»

И.Г. Дегтяренко



Утверждаю: ИП Батракова О.В.



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

03.10.2023г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
9 день							
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №160	300	6,9	5,7	25,2	180,8	160	2004
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,3	149,5	2	2004
КАКАО С МОЛОКОМ №382	200	3,8	3,0	24,5	141,1	382	2011
Итого за прием пищи:	555	13,0	12,4	77,0	471,4		
Обед							
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	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	
РИС ОТВАРНОЙ ТТК №69	180	4,5	13,5	46,8	327,3	ТТК №69	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52	
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	34,0	38,3	151,0	1 054,8		
Всего за день:		47,0	50,7	228,0	1 526,2		
Зав. производством _____							

Согласовано
 Директор ГКОУ «Нижнечирская школа-интернат»
 И.Г. Дегтяренко



Утверждаю: ИП Батракова О.В.



Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 12-18 лет
 03.10.2023 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
9 день							
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №160	300	6,9	5,7	25,2	180,8	160	2004
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,3	149,5	2	2004
КАКАО С МОЛОКОМ №382	200	3,8	3,0	24,5	141,1	382	2011
Итого за прием пищи:	555	13,0	12,4	77,0	471,4		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338/2011	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед							
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	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	
РИС ОТВАРНОЙ ТТК №69	180	4,5	13,5	46,8	327,3	ТТК №69	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52	
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	34,0	38,3	151,0	1 054,8		
Полдник							
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА (С ИЗЮМОМ) №773	150	11,6	8,8	85,6	478,0	773	2004
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ТТК №51	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51	
Итого за прием пищи:	350	12,0	8,9	107,1	566,5		
Ужин							
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ №78	100	2,7	7,9	14,1	139,2	78	2004
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ ТТК №63	100	11,2	10,0	12,3	176,3	ТТК №63	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №518	180	3,5	5,0	28,6	173,1	518	2004
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ ТТК №54	200	0,1	0,0	16,7	69,5	ТТК №54	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8		
Итого за прием пищи:	650	22,6	23,3	105,7	718,9		
Всего за день:		89,4	91,8	459,8	2 902,8		

Зав. производством _____