

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

14.10.2023г.

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ №302	250	9,5	10,4	53,5	345,9	302	2004
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/10/10	4,6	10,5	14,7	171,4	3	2004
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
БАТОН	60	4,6	1,8	30,1	155,4		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>18,9</b>	<b>22,7</b>	<b>113,3</b>	<b>733,2</b>		
<b>Обед</b>							
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	100	1,6	0,1	8,9	42,8		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №140	250	2,8	2,2	19,9	111,7	140	2004
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ С КАПУСТОЙ ТТК №76	100	15,6	23,2	13,6	175,3	ТТК №76	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №518	180	3,5	5,0	28,6	173,1	518	2004
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>31,8</b>	<b>31,5</b>	<b>138,3</b>	<b>815,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>50,7</b>	<b>54,2</b>	<b>251,6</b>	<b>1 548,6</b>		

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 12-18 лет

14.10.2023 г.

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ №302	250	9,5	10,4	53,5	345,9	302	2004
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/10/10	4,6	10,5	14,7	171,4	3	2004
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
БАТОН	60	4,6	1,8	30,1	155,4		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>18,9</b>	<b>22,7</b>	<b>113,3</b>	<b>733,2</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ №738	50	3,3	3,5	17,1	114,0	738	2004
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА ТТК №50	180	0,5	0,2	16,7	80,0	ТТК №50	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>3,8</b>	<b>3,7</b>	<b>33,8</b>	<b>194,0</b>		
<b>Обед</b>							
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	100	1,6	0,1	8,9	42,8		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №140	250	2,8	2,2	19,9	111,7	140	2004
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ С КАПУСТОЙ ТТК №76	100	15,6	23,2	13,6	175,3	ТТК №76	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №518	180	3,5	5,0	28,6	173,1	518	2004
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 ПЕКЛЕЗАННЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>31,8</b>	<b>31,5</b>	<b>138,3</b>	<b>815,4</b>		
<b>Полдник</b>							
ПЛОШКА (СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ) №766	150	12,1	7,1	84,0	458,0	766	2004
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ТТК №51	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>12,5</b>	<b>7,2</b>	<b>105,5</b>	<b>546,5</b>		
<b>Ужин</b>							
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) №315/596	250/50	15,1	12,0	81,2	493,7	315/596	2004
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (МОЛОКО) №378/2011	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,4	0,6	48,7	229,7		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>24,2</b>	<b>13,9</b>	<b>147,2</b>	<b>810,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>97,0</b>	<b>92,0</b>	<b>541,0</b>	<b>3 310,4</b>		

Зав. производством \_\_\_\_\_

Согласовано

Директор ГКОУ «Нижнечирская школа-интернат»

И.Г. Дегтяренко

утверждаю: ин. Ватракова О.В.

Утверждаю



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

14.10.2023 г.

6 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>							
Каша молочная пшеничная вязкая с маслом №302	200	7,6	8,4	42,9	276,8	302	2004
Бутерброд с сыром №3	30/10/10	4,6	10,5	14,7	171,4	3	2004
Чай с сахаром каркаде №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Батон	50	3,9	1,5	25,1	129,5		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>16,3</b>	<b>20,4</b>	<b>97,7</b>	<b>638,2</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Пирожок печеный с капустой №738	50	3,3	3,3	17,1	113,6	738	2004
Нашпикот из плодов шиповника ТТК №50	180	0,5	0,2	16,7	80,0	ТТК №50	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>3,8</b>	<b>3,5</b>	<b>33,8</b>	<b>193,6</b>		
<b>Обед</b>							
Капуста квашеная	60	0,9	0,1	5,3	25,7		
Суп картофельный с макаронными изделиями №140	200	2,3	1,8	16,0	89,2	140	2004
Котлета из говядины с капустой ТТК №76	90	14,0	20,9	12,1	151,2	ТТК №76	
Картофель отварной с маслом №518	150	2,9	4,1	23,9	144,2	518	2004
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>28,4</b>	<b>27,9</b>	<b>124,6</b>	<b>722,8</b>		
<b>Полдник</b>							
Плюшка (сдоба обыкновенная) №766	100	8,0	4,8	56,0	305,4	766	2004
Компот из изюма ТТК №51	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>8,4</b>	<b>4,9</b>	<b>77,5</b>	<b>393,9</b>		
<b>Ужин</b>							
Запеканка рисовая с творогом с соусом молочным (сладким) №315/596	200/50	12,3	10,0	66,2	405,1	315/596	2004
Чай с молоком или сливками (молоко) №378/2011	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>17,7</b>	<b>11,6</b>	<b>107,8</b>	<b>606,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>77,9</b>	<b>78,9</b>	<b>444,1</b>	<b>2 693,6</b>		

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 7-11 лет

14.10.2023г.

6 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>							
Каша молочная пшеничная вязкая с маслом №302	200	7,6	8,4	42,9	276,8	302	2004
Бутерброд с сыром №3	30/10/10	4,6	10,5	14,7	171,4	3	2004
Чай с сахаром каркаде №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Батон	50	3,9	1,5	25,1	129,5		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>16,3</b>	<b>20,4</b>	<b>97,7</b>	<b>638,2</b>		
<b>Обед</b>							
Капуста квашеная	60	0,9	0,1	5,3	25,7		
Суп картофельный с макаронными изделиями №140	200	2,3	1,8	16,0	89,2	140	2004
Котлета из говядины с капустой ТТК №76	90	14,0	20,9	12,1	151,2	ТТК №76	
Картофель отварной с маслом №518	150	2,9	4,1	23,9	144,2	518	2004
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>28,4</b>	<b>27,9</b>	<b>124,6</b>	<b>722,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44,7</b>	<b>48,3</b>	<b>222,3</b>	<b>1 361,0</b>		

Зав. производством \_\_\_\_\_