



Школа мм

ГБОУ "Енакиевская специальная школа-интернат № 30"

Утвердил: \_\_\_\_\_

Должность: Директор

**Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория

12 лет и старше

2 2025

месяц год



Фамилия: Зубов Д.Г.

Дата: \_\_\_\_\_

День

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	120	5,3	5,5	32,7	202	54-1г2020		
				Яйцо отварное	40	5,08	4,6	28	63	50		
			гор.напиток	чай с лимоном	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн2020		
			хлеб	хлеб пшеничный	60	8,28	13,12	35,1	292,8			
				сливочное масло	10	0,1	8,2	0,1	74,8		стр.3	
				сыр	15	2,3	2,93	0	35,8		стр.3	
				хлеб ржаной	40							
			Икра кабачковая	100	1,52	0,08	18,36	80,16	209			
			<i>итого</i>	585	22,78	34,43	120,76	775,36			0	
1	1	Завтрак 2	фрукты	Яблоко	100	0,93	0,93	22,57	102,27	338		
				Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389		
				<i>итого</i>	300	1,93	0,93	42,77	187,07			0
			закуска	Огулец консервированный	50	0,33	0,042	0,71	4,54			
			1 блюдо	Борщ из капусты и картошки на курином бульоне	300	7,05	9,15	15,15	171,33	54-2с2020		
			2 блюдо	Куры отварные	79	28,95	2,1	1,05	139,35	54-21г2020		
			гарнир	Рис припущенный	100	2,26	3,6	23,26	134,73	54-7г2020		
1	1	Полдник	напиток	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн2020		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	80	6,68	1,34	87,84	281,79			
				хлеб пшеничный	40							
				<i>итого</i>	849	45,77	16,232	147,81	812,74			0
			булочное	какао с молоком	200	6,22	0,65	54,37	244,26	2		
				булочка школьная	60							
				яблоко	85							
суп			<i>итого</i>	345	6,22	0,65	54,37	244,26			0	
1	1	Ужин	гор.блюдо	суп молочный гречневый	180	5,74	5,86	15,76	138,72	54-17к2020		
			н-к	кофейный н-к с молоком	200	19,9	15	17,3	283,9	54-4т2020		
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,83	82,57	35	239,06			
				сливочное масло	10							
1	1		<i>итого за день:</i>	440	30,47	103,43	68,06	661,68		0		
				2519	107,17	155,672	433,77	2681,11		0		