

Школа

ГКОУ "Енакиевская специальная школа-интернат № 30"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Утвердил: должность

Директор

фамилия

Зубов Д.Г.

дата

7

день

4

2025

год

2	1	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с овощами	100	3,13	4,6	17,67	125,13	54-2г2020	
				Яйцо отварное	40	5,08	4,6	28	63		
			гор.напиток	Чай с лимоном	180	0,3	0	6,7	27,9		
			хлеб	икра кабачковая	60	1,27	0,07	10,3	66,8	209	
				хлеб пшеничный	40	5,78	11,51	25,1	127,96		
				масло слив	10						
				хлеб ржаной	30						
				икра кабачковая	60						
			итого		520	15,56	20,78	87,77	410,79		0
2	1	Завтрак 2	фрукты	Банан	100	0,93	0,93	22,57	102,27	338	
				Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389	
				Печенье	20	2,25	2,51	23,86	126,78		
			итого		320	4,18	3,44	66,63	313,85		0
2	1	Обед	закуска	Свекольная икра	60	1,8	5,7	9,1	95,2	54-15г2020	
			1 блюдо	Рассольник домашний	250	5,73	7,73	14,45	149,9	54-4г2020	
			2 блюдо	Куры тушеные с морковью	100	14,3	6,3	4,4	131,3	54-25м2020	
			гарнир	каша гречневая	100	3,1	6	19,7	145,8	54-11г2020	
			напиток	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	19,8	81	54-1хн2020	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	4,45	0,89	58,56	187,86		
				хлеб пшеничный	40						
			итого		780	29,88	26,62	126,01	791,06		0
2	1	Полдник	булочное	булочка школьная	60	3,66	0,38	31,98	143,68	2	
				яблоко	85						
			напиток	Какао с молоком	180	4,28	3,52	10	85,76	54-21г2020	
			итого		325	7,94	3,9	41,98	229,44		0
2	1	Ужин	гор.блюдо	Суп молочный с рисом	200	4,9	55,4	18,24	177,85	54-18к2020	
			напиток	Чай	200	0,2	0	0,1	1,4	54-1гн2020	
			хлеб	хлеб пшеничный	40	4,83	82,57	35	239,06		
				масло сливочное	5						
			итого		445	9,93	137,97	53,34	418,31		
2	1	Итого за день:			2645	77,56	199,9	432,6	2540,65		0

