

Школа № 30

ГБОУ "Енакиевская специальная школа-интернат № 30"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

12 лет и старше

Утвердил: должность

фамилия

дата

Директор

Зубов Д.Г.

день

месяц

год

2	3	Завтрак	гор.блюдо	Капуста тушеная	100	2,4	3,33	9,67	79,13	54-8г2020	
				Каша гречневая	120	6,55	2,7	28,7	191,12	54-4г2020	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	3,36	11,1	88,72	54-23г2020	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	8,28	13,12	35,1	292,8		
				масло сливочное	10						
				сыр	15						
				Яйцо отварное	40	5,08	4,6	28	63		
				хлеб ржаной	40						
			итого		565	25,89	27,11	112,57	714,77		0
2	3	Завтрак 2	фрукты	Яблоко	100	0,93	0,93	22,57	102,27	338	
				Запеканка из творога	120	25,6	16,1	25	347,8	54-1г2020	
				стуженное молоко	30						
				Ряженка	180	5,4	7,2	7,56	116,4		
			итого		430	31,93	24,23	55,13	566,47		0
2	3	Обед	закуска	Свекольная икра	60	2,4	15,19	12,12	195	67	
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями	300	7,72	4,18	27,76	179,4	54-7г2020	
			2 блюдо	Плов с курицей	200	36,4	10,8	44,27	419,47	54-12г2020	
			гарнир								
			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	50						
			итого		980	53,7	31,51	191,79	1156,66		0
2	3	Итого за день:			2867	143,43	184,9	490,94	3343,51		0