

Школа

ГКОУ "Енакиевская специальная школа-интернат № 30"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Утвердил

Должность

Директор

Фамилия

Зубов Д.Т.

Дата

12

2

2025

год

2	3	Завтрак	гор.блюдо	Капуста тушенная	100	2,4	3,33	9,67	79,13	54-8г2020
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	180	3,58	3,36	11,1	88,72	54-23г2020
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	5,78	11,51	25,1	127,96	
				масло сливочное	10					
				сыр	10					
				Яйцо отварное	40	5,08	4,6	28	63	
				хлеб ржаной	30					
			итого		510	22,3	31,03	97,8	518,08	0
2	3	Завтрак 2	фрукты	Яблоко	100	0,93	0,93	22,57	102,27	338
				Запеканка из творога	95	25,6	16,1	25	347,8	54-1г2020
				Ряженка	150	4,5	6	6,3	97	
				Сметана	10					
			итого		355	31,03	23,03	53,87	547,07	0
2	3	Обед	закуска	Винегрет	100	1,6	10,13	8,08	130	67
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями	250	6,43	3,48	23,13	149,5	54-7г2020
			2 блюдо	Плов с курицей	150	27,3	8,1	33,2	314,6	54-12г2020
			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		770	40,28	22,6	142,77	862,96	
2	3	Полдник	напиток	Булочка школьная	60	5,2	1,9	34	173,8	54-9в2020
				Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
				яблоко	85					
			итого		1345	62,53	37,75	222,77	1406,16	0
2	3	Ужин	гор.блюдо	Оладьи из печени	80	14	9,2	12,6	187,4	54-31м2020
			гарнир	Картофельное пюре	150	2,05	4,05	13,2	97,2	54-11г2020
			напиток	Чай с лимоном	180	0,3	0	6,7	27,9	54-3г2020
				Хлеб пшеничный	50	3,48	8,61	25	192,13	
				Масло сливочное	5					
				Помидор консер.	50					
			итого		515	19,83	21,86	57,5	504,63	0
2	3	Итого за день:			2795	182,17	138,17	628,91	4097,5	0

Школа

ГКОУ "Енакиевская специальная школа-интернат № 30"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

12 лет и старше

Утвердил: Должность

Директор

Фамилия

Зубов Д.Г.

Дата

12

День

2

Месяц

2025

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	25,99	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	105	25,6	16,1	25	347,8	54-1г2020	
				сметана	10						
				Ряженка	180	5,4	7,2	7,56	116,4		
			итого		395	31,93	24,23	55,13	566,47		0
2	3	Обед	закуска	винегрет	150	2,4	15,19	12,12	195	67	
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями	300	7,72	4,18	27,76	179,4	54-7с2020	
			2 блюдо	Плов с курицей	200	36,4	10,8	44,27	419,47	54-12г2020	
			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	Хлеб пшеничный	40	4,83	82,57	35	239,06		
2	3	Полдник		булочка школьная	60	5,2	1,9	34	173,8	54-9в2020	
				Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389	
				яблоко	85						
			итого		635	31,61	102,05	124,75	877,71		0
2	3	Ужин	горяч блюдо	Оладьи из пчени	100	17,5	11,5	15,75	234,25	54-31м2020	
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,08	6,08	19,8	145,8	54-11г2020	
			напиток	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3г2020	
				Хлеб пшеничный	40	4,83	82,57	35	239,06		
				Масло сливочное	7						
				Помидор консер.	50						
			итого		547	25,71	100,15	77,25	647,01		0
2	3	Итого за день:			3382	175,04	286,95	615,69	4221,22		0