

Школа

ГКОУ "Енакиевская специальная школа-интернат № 30"

Утвердил: Должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Зубов Д.Г.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	100	5,3	5,5	32,7	202	54-1Г2020	
				Яйцо отварное	40	5,08	4,6	28	63	50	
			гор.напиток	Чай	180	0,2	0	6,5	26,8	54-2Гн2020	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	4,73	0,57	35	164,26		
				масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	54 19з 2020	
				сыр	10	3,45	4,35	0	54,74	54 1 з 2020	
				хлеб ржаной	30	1,66	0,34	14,64	68,2		
				Икра кабачковая	100	1,27	0,07	10,3	66,8	209	
				<i>итого</i>	510	21,79	23,63	127,24	720,6		
				фрукты	100	0,5	0,5	12,2	55,28	338	
1	1	Завтрак 2		Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389	
				Печенье	20	2,25	2,51	23,86	126,78		
				<i>итого</i>	320	3,75	3,01	56,26	266,86	0	
			закуска	Огурец консервированный	50	0,33	0,042	0,71	4,54	70	
			1 блюдо	Борщ из капусты и картошки на курином бульоне	250	5,89	7,6	12,63	142,78	54-2с2020	
			2 блюдо	Куры отварные	63	19,3	1,4	0,7	92,9	54-21Г2020	
			гарнир	Рис припущенный	100	2,26	3,6	23,26	134,73	54-7Г2020	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн2020	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	2,78	0,56	24,4	113,66		
				Хлеб пшеничный	40						
1	1	Полдник		<i>итого</i>	753	31,06	13,202	81,5	569,61	0	
			булочное	булочка школьная	60	2,22	0,45	19,52	90,93	2	
			напиток	Какао с молоком	200	4,28	3,52	10	85,76	54-21Г2020	
				яблоко	85	0,4	0,4	10,37	46,99		
				<i>итого</i>	345	6,9	4,37	39,89	223,68		
			гор.блюдо	Суп молочный гречневый	200	5,74	5,86	15,76	138,72	54-17к2020	
				или каша манная молочная	150						
			напиток	Кофейный напиток с молоком	180	3,58	3,36	11,1	88,72	54-23Г2020	
			хлеб	хлеб пшеничный	40	3,48	8,61	25	192,13		
				масло сливочное	5	0,05	4,1	0,05	37,4	54 19 з 2020	
1	1	Итого за день:		<i>итого</i>	575	12,85	44,212	51,91	456,97	стр. 3	
				<i>итого</i>	2503	76,35	44,212	356,8	2237,72	0	

Школа

ГКОУ "Енакиевская специальная школа-интернат № 30"

Утвердил: Должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Зубов Д.Г.

Возрастная категория

12 лет и старше

дата

17.08.2020

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	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	
				чай с лимоном	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2ГН2020	
				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		
				фрукты	100	0,93	0,93	22,57	102,27	338	
1	1	Завтрак 2		Яблоко	200	1	0	20,2	84,8	389	
				Сок фруктовый	30	3,38	3,76	35,79	190,17		
				Печенье	330	5,31	4,69	78,56	377,24		
				<i>итого</i>	50	0,33	0,042	0,71	4,54	70	
				Огурец консервированный	300	7,05	9,15	15,15	171,33	54-2с2020	
1	1	Обед	1 блюдо	Борщ из капусты и картошки на курином бульоне	79	28,95	2,1	1,05	139,35	54-21Г2020	
				2 блюдо	100	2,26	3,6	23,26	134,73	54-7Г2020	
				гарнир	200	0,5	0	19,8	81	54-1хН2020	
				напиток	80	6,68	1,34	87,84	281,79		
				хлеб черн.	40						
				хлеб пшеничный	40						
				<i>итого</i>	849	45,77	16,232	147,81	812,74		
				булочное	200	6,22	0,65	54,37	244,26	2	
				булочка школьная	60						
				яблоко	85						
1	1	Ужин	гор.блюдо	какао с молоком	345	6,22	0,65	54,37	244,26		
				0	180	5,74	5,86	15,76	138,72	54-17к2020	
				н-к	200	19,9	15	17,3	283,9	54-4Г2020	
				хлеб	50	4,83	82,57	35	239,06		
				<i>итого</i>	10						
1	1	Итого за день		440	30,47	103,43	68,06	661,68		0	
				2549	110,55	159,43	469,56	2871,28		0	