

Школа

ГКОУ "Енакиевская специальная школа-интернат № 30"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

Утвердил: должность

Директор

фамилия

Зубов Д.Г.

дата

08.08.2020

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,1	6,7	23,8	184,4	54-20п2020	
				Яйцо отварное	40	5,08	4,6	28	63		
				гор.напиток	180	4,28	3,52	10	85,76	54-21пн2020	
				хлеб	30	5,78	11,51	25,1	127,96		
				масло сливочное	10	0,07	5,74	0,07	52,36	стр. 3	
				сыр	10	2,3	2,93	0	35,8	стр. 3	
				хлеб ржаной	30						
				<i>итого</i>	500	24,61	35	86,97	549,28		0
				фрукты	100	0,93	0,93	22,57	102,27	338	
				вафли	20	2,25	2,51	23,86	126,78		
сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389					
<i>итого</i>	320	4,18	3,44	66,63	313,85		0				
1	2	Обед	закуска	Свекольная икра	90	1,8	5,7	9,1	95,2	54-15-3-2020	
				1 блюдо	250	8,35	5,75	20,35	166,43	54-8с2020	
				2 блюдо	200	21	7	17,5	217,4	54-22м2020	
				напиток	180	0,5	0	19,8	81	54-1хн2020	
				хлеб черн.	50	4,45	0,89	58,56	181,86		
				хлеб пшеничный	30						
				<i>итого</i>	800	36,1	19,34	125,31	741,89		0
				булочное	100	3,66	0,38	31,96	143,68	2	
				напиток	150	3,42	3,15	10,08	82,08		
				ряженка	85	0,43	0,43	10,37	47		
<i>итого</i>	345	7,08	3,53	42,06	225,76		0				
1	2	Ужин	гор.блюдо	Оладьи из печени	80	14	9,2	12,6	187,4	54-31м2020	
				гарнир	100	4,2	4,7	23,7	154,4	54-12г2020	
				напиток	200	0,2	0	0,1	1,4	54-1пн2020	
				хлеб	45	3,43	4,51	25	154,73		
				масло сливочное	6	0,07	5,74	0,07	52,36	стр. 3	
				морков отв, дольками или морковная икра	60						
				илисалат из капусты	100						
				<i>итого</i>	591	21,9	24,15	61,47	550,29		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

18.02.2020

День

месяц

год



Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
1	2	Завтрак	гор.блюдо	каша манная молочная	200	7,1	6,7	23,8	184,4	54-20пн2020	0
				или суп молочный с макаронами	200						
				Яйцо отварное	40	5,08	4,6	28	63	50	
				гор.напиток	200	4,28	3,52	10	85,76	54-21пн2020	
				хлеб	60	8,28	13,12	35,1	292,8		
				сливочное масло	10	24,74	27,94	96,9	625,96		0
				твердый сыр	15						
				хлеб ржаной	40						
1	2	Завтрак 2	фрукты	Яблоко	100	0,93	0,93	22,57	102,27	338	
				сок	200	3,58	3,36	11,1	88,72	54-23г2020	
				печенье	30	25,65	13,5	33,6	358,95	54-6г2020	
					10						
				<i>итого</i>	398	30,16	17,79	67,27	549,94		
1	2	Обед	закуска	Свекольная икра	90	1,8	5,7	9,1	95,2	54-15-3-2020	
				1 блюдо	300	10,02	6,9	24,42	199,72	54-8с2020	
				2 блюдо	250	21	7	17,5	217,4	54-22м2020	
				напиток	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн2020	
				хлеб черн.	80	6,68	1,34	87,84	281,79		
				Хлеб пшеничный	50						
<i>итого</i>	970	40	20,94	158,66	875,11		0				
1	2	Полдник	булочное	сырники	111	6,22	0,65	54,37	244,26	2	
				сметана	10						
				ряженка	180	5,4	7,2	7,56	116,4		
				яблоко	85						
				<i>итого</i>	301	11,62	7,85	61,93	360,66		
1	2	Ужин	гор.блюдо	Оладьи из печени	120	21	13,8	18,9	93,7	54-31м2020	
				гарнир	100	4,2	4,7	23,7	154,4	54-12г2020	
				напиток	200	0,2	0	0,1	1,4	54-1гн2020	
				хлеб	50	4,83	82,57	35	239,06		
					8						
				масло сливочное	50						
				Помидор консерв	50						
				или салат из капусты	100						
<i>итого</i>	628	30,23	101,07	77,7	488,56		0				
1	2		<i>Итого за день</i>		2841	136,75	175,59	462,46	2900,23		0