

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

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод	Калорийн	№ рецептуры	Цена
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный гречневый	200	5,74	5,86	15,76	158,72	54-17п2020	
			гор.напиток	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	28	63	50	
			хлеб	Кофейный н-к с молоком	180	4,28	3,52	10	85,76	54-21пн2020	
				Хлеб пшеничный	30	5,78	11,51	25,1	127,96		
				масло сливочное	5						
				сыр	10						
				хлеб ржаной	30						
			итого		495	20,88	25,49	78,86	435,44		0
1	3	Завтрак 2	фрукты	Яблоко	100	0,93	0,93	22,57	102,27	338	
				Яженка	150	4,5	6	6,3	97		
				Запеканка из творога	105	25,6	16,1	25	347,8	54-11г2020	
				Сметана	6						0
			итого		361	31,03	23,03	53,87	547,07		
1	3	Обед	закуска	Капуста тушеная	100	1,8	2,5	7,3	59,35	54-8г2020	
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями	250	6,43	3,48	23,13	149,5	54-7с2020	
			2 блюдо	Шницель из курицы	75	14,4	3,3	10,1	127,1	54-24м2020	
			гарнир	Картофельное пюре	150	2,05	4,05	13,2	97,2	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	42						0
			итого		847	29,63	14,22	132,09	702,01		
1	3	Полдник	булочное	Булочка школьная	60	5,2	11,9	34	173,8	54-9в2020	
				яблоко	85						
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389	0
			итого		345	6,2	11,9	54,2	258,6		
1	3	Ужин	гор.блюдо	Котлета рыбная	100	14,1	2,8	8,6	115,59	54-3р2020	
			гарнир	Каша рассыпчатая перловая	100	2,93	3,93	20,33	128,6	54-5г2020	
			напиток	Чай с лимоном	180	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн2020	
			хлеб	Хлеб пшеничный	55	3,43	4,51	25	154,73		
				масло сливочное	5						
				винегрет	100						
			итого		540	20,76	11,24	60,63	426,82		0
1	3	Итого за день:			2588	108,5	85,88	379,65	2369,94		0

