

Школа

ГКОУ "Енакиевская специальная школа-интернат № 30"

Утвердил: должность

Директор

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Зубов Д.Г.

дата

20

1

2025

Возрастная категория

7-11 лет

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			
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	4,73	0,57	35	164,26		54-2гн2020	
				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	60	1,27	0,07	10,3	66,8		209	
				<i>итого</i>	470	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	180	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>		733	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	180	4,28	3,52	10	85,76		54-21г2020	
				яблоко	85	0,4	0,4	10,37	46,99			
			<i>итого</i>		325	6,9	4,37	39,89	223,68			0
			гор.блюдо	Суп молочный гречневый	200	5,74	5,86	15,76	138,72		54-17к2020	
			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	стр. 3
				<i>итого</i>	425	12,85	44,212	51,91	456,97			0
1	1	<b>Итого за день:</b>		2273	76,35	44,212	356,8	2237,72		0		