Школ мм ГБОУ "Енакиевская специальная школа-интернат № 30"

Утвердил: должность Директор

фамилия Зубов Д.Г.

дата 20 (день) 1 (месяц) 2025 (год)

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 12 лет и старше

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	
			гор.напиток	чай	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн2020	
			хлеб	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	
			итого		585	22,78	34,43	120,76	775,36		0
1	1	Завтрак 2	фрукты	Яблоко	100	0,93	0,93	22,57	102,27	338	
				Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389	
				Печенье	30	3,38	3,76	35,79	190,17		
			итого		330	5,31	4,69	78,56	377,24		0
1	1	Обед	закуска	Огурец консервированный	50	0,33	0,042	0,71	4,54	70	
			1 блюдо	Борщ из капусты и картошки на курином бульоне	300	7,05	9,15	15,15	171,33	54-2с2020	
			2 блюдо	Куры отварные	79	28,95	2,1	1,05	139,35	54-21т2020	
			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	80	6,68	1,34	87,84	281,79		
				хлеб пшеничный	80						
			итого		889	45,77	16,232	147,81	812,74		0
1	1	Полдник	булочное	какао с молоком	200	6,22	0,65	54,37	244,26	2	
				булочка школьная	60						
суп				яблоко	85						
			итого		345	6,22	0,65	54,37	244,26		0
1	1	Ужин	гор.блюдо	суп молочный гречневый	180	5,74	5,86	15,76	138,72	54-17к2020	
			н-к	кофейный н-к с молоком	200	19,9	15	17,3	283,9	54-4т2020	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,83	82,57	35	239,06		
				сливочное масло	10						
			итого		450	30,47	103,43	68,06	661,68		0
1	1	**Итого за день:**			2599	110,55	159,432	469,56	2871,28		0