

Школа ГКОУ "Енакиевская специальная школа-интернат № 30"
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория 7-11 лет

Утвердил: должность
 Зубов Д.Г.
 Директор
 Дата 04.08.2020
 Фамилия И.И. И.И.И.



Неделя	День недели	Прим. пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г				Калорийность		№ рецептуры	Цена				
					Белки	Жиры	Углевод-ы	Калорийн-ость	день	год						
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,6	5,2	4,4	105		54-11р2020					
				Каша гречневая	100	5,46	2,3	23,93	159,27		54-4г2020					
				Чай с лимоном	180	0,3	0	6,7	27,9		54-3гн2020					
				Хлеб пшеничный	40	5,78	11,51	25,1	127,96							
				масло сливочное	5											
				сыр	10											
				Хлеб ржаной	30											
							итого	465	22,41	19,08	70,43	486,93			0	
1	4	Завтрак 2	фрукты	Яблоко	100	0,93	0,93	22,57	102,27		338					
				Ряженка	150	4,5	6	6,3	97							
				Вафли	20	2,25	2,51	23,86	126,78							
				пудинг творожный с яблоком	150											
				стученное молоко	20											
							итого	440	7,68	9,44	52,73	326,05			0	
				1	4	Обед	1 блюдо	помидор консерв	50							
								Рассольник "Ленинградский"	250	5,93	7,8	17	161,73		54-3с2020	
								Капуста тушеная с куриным мясом	200	16,8	8,2	10,4	182,9		54-27м2020	
Компот из сухофруктов	200	0,5	0					19,8	81		54-1хн2020					
Хлеб ржаной	50	4,45	0,89					58,56	187,86							
Хлеб пшеничный	35															
			итого					785	27,68	16,89	105,76	613,49			0	
1	4	Полдник	булочное						40	3,66	0,38	31,98	143,68		2	
									10							
									180	3,3	3,3	22	130,93		54-22г2020	
					230	6,96	3,68	53,98	274,61			0				
					80	13,4	14	5,3	200,5		54-18м2020					
					100	3,53	3,66	21,8	134,67		54-1г2020					
					180	0,2	0	6,5	26,8		54-1гн2020					
					40	3,48	8,61	25	192,13							
					5											
					80											
			итого	485	20,61	26,27	58,6	554,1			0					
1	4	Ужин	гор.блюдо	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	14	5,3	200,5		54-18м2020					
				Макаронные изделия отварные	100	3,53	3,66	21,8	134,67		54-1г2020					
				Чай с лимоном	180	0,2	0	6,5	26,8		54-1гн2020					
				Хлеб пшеничный	40	3,48	8,61	25	192,13							
				масло сливочное	5											
				салат из капусты	80											
							итого	485	20,61	26,27	58,6	554,1			0	

