

Школа **ГКОУ "Енакиевская специальная школа-интернат № 30"** Утвердил: должность **Директор**

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд Зубов Д.Г.

Возрастная категория **7-11 лет** дата **24.04.2020** месяц **апрель** год **2020**



Неделя	День недели	Приним пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета рыбная	100	14,1	2,8	8,6	115,9	54-3р2020	
				Рис припущенный	100	2,26	3,6	23,26	134,73	54-7г2020	
				гор.напиток	200	0,3	0	6,7	27,9		
				хлеб	70	5,78	11,51	25,1	127,96		
				масло сливочное	10						
				сыр	10						
1	5	Завтрак 2	фрукты	Хлеб ржаной	30						
				Яйцо отварное	40	5,08	4,6	28	63		
				<i>итого</i>	560	27,52	22,51	91,06			0
				Банан	185	0,93	0,93	22,57	102,27	338	
				Конфета шоколадная	20	2,25	2,51	23,86	126,78		
				Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389	
1	5	Обед	закуска	<i>итого</i>	405	4,18	3,44	66,63	313,85		0
				огурец консервированный	50						
				1 блюдо	250	5,89	7,6	12,63	142,78	54-2с2020	
				2 блюдо	100	14,3	6,3	4,4	131,3	54-25м2020	
				гарнир	150	3,1	6	19,7	145,8	54-11г2020	
				напиток	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн2020	
1	5	Итого за день	хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	4,45	0,89	58,56	187,86		
				Хлеб пшеничный	80						
				<i>итого</i>	880	28,24	20,79	115,09	688,74		0
				<i>итого</i>	1845	59,94	46,74	273,38	1472,08		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.Т.

дата

02.08.2020

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета рыбная	120	16,92	3,36	10,32	139,08	54-3р2020	
				Рис припущенный	100	2,26	3,6	23,26	134,73	54-7г2020	
				Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9		
				Хлеб пшеничный	40	8,28	13,12	35,1	292,8		
				масло сливочное	10						
				сыр	10						
				Яйцо отварное	40	5,08	4,6	28	63		
Хлеб ржаной	40										
		итого			560	32,84	24,68	103,36	657,51		0
1	5	Завтрак 2	фрукты	Банан	185	0,93	0,93	22,57	102,27	338	
				Конфета шоколадная	30	3,38	3,76	35,79	190,17		
				Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389	
				итого	415	5,31	4,69	78,56	377,24		0
1	5	Обед	закуска	Помидор консервированный	50						
				Борщ из капусты и картошки на курином бульоне	300	7,06	9,16	15,16	171,34	54-2с2020	
				2 блюдо	120	17,16	7,56	5,98	157,56	54-25м2020	
				Куры тушеные с морковью	150	3,1	6	19,7	145,8	54-11г2020	
				Картофельное пюре	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн2020	
				Компот из сухофруктов	80	6,68	1,34	87,84	281,79		
				Хлеб черн.	40						
итого	940	34,5	24,06	148,48	837,49		0				
1	5	Итого за день			1915	72,65	53,43	330,42	1872,24		0