

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

24 2 2025

| 2 | 1 | Завтрак | гор.блюдо | Макароны отварные с овощами | 100 | 3,13 | 4,6 | 17,67 | 125,13 | 54-2г2020 |
|---|---|-----------------------|---------------|-----------------------------|------|-------|--------|--------|---------|------------|
| | | | Яйцо отварное | | 40 | 5,08 | 4,6 | 28 | 63 | |
| | | | гор.напиток | Чай с лимоном | 180 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 | |
| | | | хлеб | икра кабачковая | 60 | 1,27 | 0,07 | 10,3 | 66,8 | 209 |
| | | | | хлеб пшеничный | 40 | 5,78 | 11,51 | 25,1 | 127,96 | |
| | | | | масло слив | 10 | | | | | |
| | | | | хлеб ржаной | 30 | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 460 | 15,56 | 20,78 | 87,77 | 410,79 | 0 |
| 2 | 1 | Завтрак 2 | фрукты | Банан | 100 | 0,93 | 0,93 | 22,57 | 102,27 | 338 |
| | | | | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 | 389 |
| | | | | Печенье | 20 | 2,25 | 2,51 | 23,86 | 126,78 | |
| | | | <i>итого</i> | | 320 | 4,18 | 3,44 | 66,63 | 313,85 | 0 |
| 2 | 1 | Обед | закуска | Свекольная икра | 60 | 1,8 | 5,7 | 9,1 | 95,2 | 54-15з2020 |
| | | | 1 блюдо | Рассольник домашний | 250 | 5,73 | 7,73 | 14,45 | 149,9 | 54-4с2020 |
| | | | 2 блюдо | Куры тушеные с морковью | 100 | 14,3 | 6,3 | 4,4 | 131,3 | 54-25м2020 |
| | | | гарнир | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 6 | 19,7 | 145,8 | 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 | 40 | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 830 | 29,88 | 26,62 | 126,01 | 791,06 | 0 |
| 2 | 1 | Полдник | булочное | булочка школьная | 60 | 3,66 | 0,38 | 31,98 | 143,68 | 2 |
| | | | | яблоко | 85 | | | | | |
| | | | напиток | Какао с молоком | 180 | 4,28 | 3,52 | 10 | 85,76 | 54-21г2020 |
| | | | <i>итого</i> | | 325 | 7,94 | 3,9 | 41,98 | 229,44 | |
| 2 | 1 | Ужин | гор.блюдо | Суп молочный с рисом | 200 | 4,9 | 55,4 | 18,24 | 177,85 | 54-18к2020 |
| | | | напиток | Чай | 180 | 0,2 | 0 | 0,1 | 1,4 | |
| | | | | Хлеб пшеничный | 40 | 3,48 | 8,61 | 25 | 192,13 | |
| | | | | масло сливочное | 5 | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 225 | 3,68 | 8,61 | 25,1 | 193,53 | 0 |
| 2 | 1 | Итого за день: | | | 2585 | 69,82 | 127,36 | 390,83 | 2310,05 | 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.Г.

дата

24 2 2025

| 2 | 1 | Завтрак | гор.блюдо | Макароны отварные с овощами | 120 | 3,76 | 5,52 | месяц | | год | 54-2г2020 |
|---|---|-----------------------|-----------------|-----------------------------|------|-------|--------|--------|---------|------------|-----------|
| | | | | | | | | 21,2 | 150,16 | | |
| | | | Яйцо отварное | | 40 | 5,08 | 4,6 | 28 | 63 | | |
| | | | гор.напиток | | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 | | |
| | | | хлеб | | 40 | 8,28 | 13,12 | 35,1 | 292,8 | | |
| | | | масло сливочное | | 10 | | | | | | |
| | | | сыр | | 15 | | | | | | |
| | | | Икра кабачковая | | 100 | 1,52 | 0,08 | 18,36 | 80,16 | 209 | |
| | | | хлеб ржаной | | 40 | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 565 | 18,94 | 23,32 | 109,36 | 614,02 | | 0 |
| 2 | 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 | 2,25 | 2,51 | 23,86 | 126,78 | | |
| | | | <i>итого</i> | | 330 | 4,18 | 3,44 | 66,63 | 313,85 | | 0 |
| 2 | 1 | Обед | закуска | Свекольная икра | 90 | 2,25 | 7,13 | 11,38 | 119 | 54-15з2020 | |
| | | | 1 блюдо | Рассольник домашний | 300 | 6,88 | 9,28 | 17,34 | 179,88 | 54-4с2020 | |
| | | | 2 блюдо | Куры тушеные с морковью | 120 | 17,16 | 7,56 | 5,23 | 157,56 | 54-25м2020 | |
| | | | гарнир | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 6 | 19,7 | 145,8 | 54-11г2020 | |
| | | | 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 | 40 | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 980 | 36,57 | 31,31 | 161,29 | 965,03 | | 0 |
| 2 | 1 | Полдник | булочное | булочка школьная | 60 | 3,66 | 0,38 | 31,98 | 143,68 | 2 | |
| | | | | яблоко | 85 | | | | | | |
| | | | напиток | Какао с молоком | 200 | 4,28 | 3,52 | 10 | 85,76 | 54-21г2020 | |
| | | | <i>итого</i> | | 345 | 7,94 | 3,9 | 41,98 | 229,44 | | 0 |
| 2 | 1 | Ужин | гор.блюдо | Суп молочный с рисом | 200 | 4,9 | 55,4 | 18,24 | 177,85 | 54-18к2020 | |
| | | | напиток | Чай | 200 | 0,2 | 0 | 0,1 | 1,6 | | |
| | | | хлеб белый | Хлеб пшеничный | 60 | 3,48 | 8,61 | 25 | 192,13 | | |
| | | | | масло сливочное | 5 | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 465 | 3,48 | 8,61 | 25 | 192,13 | | 0 |
| 2 | 1 | Итого за день: | | | 2700 | 81,24 | 208,55 | 457,7 | 2734,38 | | 0 |