

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

		7-11 лет		2025		2025		63		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Яйцо отварное	100	9,6	5,2	4,4	103	54-11р2020
			гор.напиток	Рыба тушеная в томате с овощами	100	293	3,93	20,33	128,6	54-5г2020
			хлеб	Чай	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн2020
				Хлеб пшеничный	60	3,48	8,61	25	192,13	
				масло сливочное	10					
				сыр	10					
				Икра кабачковая	60					
				хлеб ржаной	30					
2	5	Завтрак 2	<i>итого</i>		570	306,28	17,74	56,23	450,53	0
			фрукты	Яблоко	185	0,93	0,93	22,57	102,27	338
				конфета шоколадная	20	6,86	9,02	50,1	309,46	
				Сок фруктовый	200	2,25	2,51	23,86	126,78	
			<i>итого</i>		405	10,04	12,46	96,53	538,51	0
2	5	Обед	закуска							
			1 блюдо	Огурец консервированный	50					
			2 блюдо	Суп овощной	250	2,1	5,3	11,3	106,8	99
			гарнир	Биточек куриный	75	14,4	3,3	101	127,1	54-23м2020
			напиток	Каша гречневая	100	5,46	2,3	23,93	159,27	54-4г2020
			хлеб черн.	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	19,8	81	54-1хн2020
				Хлеб ржаной	50	4,45	0,89	58,56	187,86	
			<i>итого</i>	Хлеб пшеничный	50					
2	5	Итого за день:			755	26,91	11,79	214,59	662,03	0
		Среднее значение за период:			1730	343,23	41,99	367,35	1651,07	0
3	1	завтрак			24439,7	1138,53	820,55	3887,7	23900,2	#ДЕЛЮ!



Утвердил: **Директор**
 Зубов Д.Г.
 28 04 2025

Школа

ГКОУ "Енакиевская специальная школа-интернат № 30"

Утвердил: должность Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

12 лет и старше

фамилия

Зубов Д.Г.

дата

28

2

2025

год

месяц

день

2	5	Завтрак	гор.блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами	150	14,4	7,8	6,6	154,5	54-11р2020
				Каша перловая	100	293	3,93	20,33	128,6	54-5г2020
			гор.напиток	Чай сладкий	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн2020
			хлеб	Хлеб пшеничный	95	8,28	13,12	35,1	292,8	
				сливочное масло	10					
				сыр	15					
				Яйцо вареное	40					
				Хлеб ржаной						
				Икра кабачковая	100	1,52	0,08	18,36	80,16	
			<i>итого</i>		710	317,4	24,93	86,89	682,86	0
2	5	Завтрак 2	фрукты	Яблоко	185	0,93	0,93	22,57	102,27	338
				Сок фруктовый	200	2,25	2,51	23,86	126,78	
				конфета шоколадная	30	6,86	9,02	50,1	309,46	
			<i>итого</i>		415	10,04	12,46	96,53	538,51	0
2	5	Обед	закуска	Огурец консервированный	50					
			1 блюдо	Суп овощной	300	2,52	6,36	13,56	128,16	99
			2 блюдо	Биточек куриный	100	19,2	4,4	13,47	169,47	54-23м2020
			гарнир	Каша гречневая	150	7,28	3,07	31,91	212,36	54-4г2020
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн2020
				Хлеб пшеничный	40					
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	80	6,68	1,34	87,84	281,79	
			<i>итого</i>		920	36,18	15,17	166,58	872,78	0
2	5	Итого за день:			2045	363,62	52,56	350	2094,15	0