

Школа

ГКОУ "Енакиевская специальная школа-интернат № 30"

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

дата

фамилия

Зубов Д.Г.

31

3

2025

год

месяц

день

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	100	5,3	5,5	32,7	202	54-1г2020	
			гор.напиток	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	28	63	50	
			хлеб	Чай	180	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн2020	
				Хлеб пшеничный	40	4,73	0,57	35	164,26		
				масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	54 19з 2020	
				сыр	10	3,45	4,35	0	54,74	54 1 з 2020	
				хлеб ржаной	30	1,66	0,34	14,64	68,2		
				Икра кабачковая	100	1,27	0,07	10,3	66,8	209	
			<i>итого</i>		510	21,79	23,63	127,24	720,6		0
1	1	Завтрак 2	фрукты	Яблоко	100	0,5	0,5	12,2	55,28	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	3,75	3,01	56,26	266,86		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	250	5,89	7,6	12,63	142,78	54-2с2020	
			2 блюдо	Куры отварные	63	19,3	1,4	0,7	92,9	54-21г2020	
			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	50	2,78	0,56	24,4	113,66		
				Хлеб пшеничный	40						
			<i>итого</i>		753	31,06	13,202	81,5	569,61		0
1	1	Полдник	булочное	булочка школьная	60	2,22	0,45	19,52	90,93	2	
			напиток	Какао с молоком	180	4,28	3,52	10	85,76	54-21г2020	
				яблоко	85	0,4	0,4	10,37	46,99		
			<i>итого</i>		325	6,9	4,37	39,89	223,68		0
1	1	Ужин	гор.блюдо	Суп молочный гречневый	200	5,74	5,86	15,76	138,72	54-17к2020	
			напиток	Кофейный напиток с молоком	180	3,58	3,36	11,1	88,72	54-23г2020	
			хлеб	хлеб пшеничный	40	3,48	8,61	25	192,13		
				масло сливочное	5	0,05	4,1	0,05	37,4	54 19 з 2020	стр. 3
			<i>итого</i>		425	12,85		51,91	456,97		0

Школ мм

ГБОУ "Енакиевская специальная школа-интернат № 30"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

12 лет и старше

Утвердил: должность

фамилия

дата

Директор

Зубов Д.Г.

31 3 2025
День месяц год

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	32,7	202	54-1г2020			
					Яйцо отварное	40	5,08	28	63	50			
					чай с лимоном	200	0,2	6,5	26,8	54-2гн2020			
					хлеб пшеничный	60	8,28	35,1	292,8				
					сливочное масло	10	0,1	0,1	74,8	стр.3			
					сыр	15	2,3	0	35,8	стр.3			
					хлеб ржаной	40							
					Икра кабачковая	100	1,52	0,08	18,36	80,16	209		
					<i>итого</i>	585	22,78	34,43	120,76	775,36			0
					фрукты	100	0,93	0,93	22,57	102,27	338		
1	1	Завтрак 2			Яблоко	200	1	20,2	84,8	389			
					Сок фруктовый	30	3,38	3,76	35,79	190,17			
					Печенье	330	5,31	4,69	78,56	377,24			
					<i>итого</i>	50	0,33	0,042	0,71	4,54	70		
					закуска	300	7,05	9,15	15,15	171,33	54-2с2020		
					1 блюдо	79	28,95	2,1	1,05	139,35	54-21г2020		
					2 блюдо	100	2,26	3,6	23,26	134,73	54-7г2020		
					гарнир	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн2020		
					напиток	80	6,68	1,34	87,84	281,79			
					хлеб черн.	40							
1	1	Полдник			хлеб пшеничный	849	45,77	16,232	147,81	812,74		0	
					какао с молоком	200	6,22	0,65	54,37	244,26	2		
					булочка школьная	60							
					яблоко	85							
					<i>итого</i>	345	6,22	0,65	54,37	244,26			
					булочное	180	5,74	5,86	15,76	138,72	54-17к2020		
					гор.блюдо	200	19,9	15	17,3	283,9	54-4т2020		
					н-к	50	4,83	82,57	35	239,06			
					хлеб	10							
					<i>итого</i>	440	30,47	103,43	68,06	661,68			
1	1	Итого за день:		2549	110,55	159,432	469,56	2871,28		0			