

Школа СОГБУ "Шатаповский детский дом" Утвердил: должность И.о. директора
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд фамилия Т.В. Луценко
 Возрастная категория 7-11 лет дата 10 10 2023
день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная с морковью сгущеное молоко	180/35	23,2	14,8	27,8	259,5	116	59,48	
				Яйцо	40	5,1	4,6	0,28	63	231	9	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	1,9	20,4	116	243	8,09	
			хлеб	Батон нарезной	85	6,4	2,5	43,7	222,7	237	9,71	
			фрукты									
				Масло сливочное	10	0,08	7,3	0,2	66,2	69	6,6	
		<i>итого</i>		335	37,58	28,6	92,38	727,4	116	92,88		
1	2	Завтрак 2	фрукты	Яблоко	200	0,8	0,8	20	94	256	23	
				Бисквитное пирожное	30	1,8	3,9	16,3	108	274		
				<i>итого</i>	230	2,6	4,7	36,3	202	0		
1	2	Обед	закуска	Салат из свежий капусты	100	1,5	4,9	9,3	89,4	181	45,17	
			1 блюдо	Рассольник со сметаной	250/5	2,5	5,8	14	143,8	9	8,8	
			2 блюдо	Картофельная запеканка с мясом	205	20,8	23,2	27,1	348,7	50	55,49	
			гарнир									
			напиток	Компот из С/ф	200	0,7	0,09	32	133	242	2,8	
			хлеб бел.									
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	39,6	198	68	2,5	
				<i>итого</i>	605	32,1	35,19	122	912,9	0		
1	2	Полдник	булочное	Пирожок с повидлом	75	4,1	1,4	41,4	194	207	10,6	
			напиток	Сок	250	1,3	0	20,20	84,2	271	7,8	
				<i>итого</i>	325	5,4	1,4	61,6	194	0		
1	2	Ужин	гор.блюдо	Плов из птицы	200	19,5	22,2	36,3	316,7	93	42,9	
			гарнир	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14	204	22,3	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15	73	246	2,45	
			хлеб	Батон нарезной	85	6,4	2,5	43,7	222,7	237	9,71	
				Масло сливочное	10	0,08	7,3	0,2	66,2	69	6,6	
				<i>итого</i>	595	26,98	32,15	97,7	692,6	0		
1	2	Ужин 2	кисломол.	Йогурт	250	8,3	6,3	39,5	250		51,2	
			булочное	Батон нарезной	30	2,25	0,87	43,70	70,6	236	3,42	
			напиток									
			фрукты									
				<i>итого</i>	280	10,55	7,17	83,2	320,6	0		
1	2	Итого за день:			2370	115,21	109,21	493,18	3049,5		0	