

Школа СОГБУ "Шаталовский детский дом"

Утвердил: должность И.О. директора

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Луценко Т.В.

Возрастная категория 7-11 лет

дата 11 10 2023
день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшеничная	210	6,13	7,1	31,5	251	35	15,23	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,2	3,5	17,8	118	245	6,8	
			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	
				Сыр	22	3,1	4,5	0	84	233	9,5	
				<i>итого</i>	527	19,91	24,9	93,2	741,9		47,84	
			1	3	Завтрак 2	фрукты	Груша	200	0,8	0,6	20,6	94
				Конфета шоколадная	35	1,3	12,3	20,2	127	273	28,8	
				<i>итого</i>	235	2,1	12,9	40,8	221		65,8	
1	3	Обед	закуска	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14	204	18,00	
			1 блюдо	Суп гороховый на м/б	250	6	5,9	16,5	152,9	20	6,23	
			2 блюдо	Тефтели мясные в соусе	150	21,5	17,5	15,2	284,9	63	36,87	
			гарнир	Овощи в молочном соусе	200	4,1	8,9	17,5	145,2	154	11,12	
			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>	1000	39,7	33,69	123,3	928
1	3	Полдник	булочное	Булочка с изюмом	75	8,3	1,7	47	237	211	7,9	
			напиток	Сок	200	1	0	20,00	84,2	271	7,8	
				Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47	256	17,7	
				<i>итого</i>	425	9,7	2,1	76,8	368,2		33,4	
1	3	Ужин	гор.блюдо	Рыба тушеная с овощами	120	18,8	4,8	3,4	133,1	73	75,7	
			гарнир	Рис отварной	150	3,8	5,4	39,9	224,8	135	9,3	
			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	
				Салат из свежий капусты	100	1,5	4,9	9,3	89,4	181	4,05	
				<i>итого</i>	665	30,78	24,95	111,5	809,2		107,8	
			1	3	Ужин 2	кисломол.	Йогурт	250	8,3	6,3	39,5	250
			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		54,6	
1	3	Итого за день:			3132	112,74	105,71	528,8	3388,9		386,96	