

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 12 10 2023
день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг творожный с рисом , сгущеное молоко	180/35	23,2	17,4	29,2	325	117	41,08		
				Яйцо		40	5,1	4,6	0	63	231	9	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком		200	2,8	1,9	20,4	116	243	8,8	
			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	
				<i>итого</i>			550	37,58	33,7	93,5	792,9		75,19
			1	4	Завтрак 2	фрукты	Яблоко	200	0,8	0,8	20,6	94	256
	Печенье	42				2,5	7,9	28,1	201	270	19,9		
	<i>итого</i>					242	3,3	8,7	48,7	295		42,9	
1	4	Обед	закуска	Помидоры свежие	100	1,1	0,1	2,5	24	204	15,00		
			1 блюдо	Борщ с фасолью на м/б со сметаной	250/5	3,5	6,7	17,8	133,2	7	16,9		
			2 блюдо	Оладьи из печени	89	15,4	17	6	259	40	13,6		
			гарнир	Картофельное пюре	200	4,1	6,4	27	183,2	147	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>		944	31,4	31,49	124,9	930,4		61,9	
1	4	Полдник	булочное	Крендель сахарный	75	5,2	9,7	41,3	237	217	9,3		
			напиток	Молоко кипяченое	200	6	5,4	10,00	113,3	250	12,5		
				<i>итого</i>		275	11,2	15,1	51,3	350,3		21,8	
1	4	Ужин	гор.блюдо	Ленивые голубцы со сметаной	200	18,1	13,6	45	347,5	44	52,9		
			гарнир	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,5	14	204	18		
			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	25,58	23,55	106,4	723,4		89,6	
1	4	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		54,6	
1	4	Итого за день:			2886	119,61	119,71	508	3412,6		345,9		