

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 13 10 2023
день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	106	11,1	13	2	170,9	232	22,5		
				Колбаса отварная	50	6,4	11,2	0,8	128	239	17,5		
			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		
				Зеленый горошек консервированный	50	1,6	0,1	3,3	20	282(а)	1,2		
				<i>итого</i>			501	28,38	36	70,4	723,8		66,31
1	5	Завтрак 2	фрукты	Груша	200	0,8	0,8	20,6	94	256	23		
				Птирочное бисквитное	30	1,8	3,9	16,2	108	274	17		
				<i>итого</i>			230	2,6	4,7	36,8	202		40
1	5	Обед	закуска	Помидоры свежие	100	1,1	0,1	2,5	24	204	15,00		
			1 блюдо	Суп с клецками на к/б	250	4,4	6,2	15,2	170	15	10		
			2 блюдо	Птица отварная	75	16,7	20,3	0,9	238,8	100	33,4		
			гарнир	Макароны отварные	155	5,8	4,3	37,8	212,1	144	7		
			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>			880	35,3	32,19	128	975,9		70,7
1	5	Полдник	булочное	Оладьи с повидлом	120/ 30	8,2	6,9	45,2	304	227	4,5		
			напиток	Сок	200	1	0	20,20	84,4	271	7,8		
				<i>итого</i>			350	9,2	6,9	65,4	388,4		12,3
1	5	Ужин	гор.блюдо	Рыбная котлета	105	8,6	6,8	11	143,6	85	18,32		
			гарнир	Картофельное пюре	200	4,1	6,4	27,2	183	147	13,1		
			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 свеклы отварной	100	1,4	6,1	8,2	92,8	197	6,48		
				<i>итого</i>			700	20,78	29,15	105,3	781,3		56,6
1	5	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	5	Итого за день:			2941	106,81	116,11	489,1	3392		345,9		