

Школа Шаталовский детский дом

Утвердил: должность И.О. директора

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Луценко Т.В.

Возрастная категория 7-11 лет

дата 14 10 2023
день месяц год

| Неделя | День недели | Прием пищи | Раздел меню | Блюда | Вес блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № рецептуры | Цена | |
|--------|-------------|----------------|--------------|------------------------------------|--------------|--------|--------|----------|--------------|-------------|-------|----|
| 1 | 6 | Завтрак | гор.блюдо | Вареники ленивые, сгущенное молоко | 202/35 | 24,4 | 13 | 37,3 | 364 | 125 | 31,6 | |
| | | | | Шоколад | 25 | 2,9 | 6,4 | 16,1 | 137,4 | 275 | 17,5 | |
| | | | гор.напиток | Какао с молоком | 200 | 4,0 | 3,2 | 17,8 | 118 | 245 | 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> | 557 | 37,7 | 32,4 | 115,1 | 908,3 | | 74,21 | |
| | | | 1 | 6 | Завтрак 2 | фрукты | Груша | 200 | 0,8 | 0,8 | 20,6 | 94 |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | 200 | 0,8 | 0,8 | 20,6 | 94 | | 23 | | |
| 1 | 6 | Обед | закуска | Салат из свежих огурцов с луком | 100 | 0,3 | 3 | 1,2 | 9,7 | 166 | 7,3 | |
| | | | 1 блюдо | Суп рыбный с картофелем и крупой | 250 | 12,6 | 10,6 | 9,7 | 140,8 | 17 | 8,97 | |
| | | | 2 блюдо | Голубцы ленивые с отварным мясом | 200 | 18,7 | 13,6 | 45 | 347,5 | 44 | 52,8 | |
| | | | 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> | 850 | 38,9 | 28,49 | 127,5 | 829 | | 74,07 | |
| 1 | 6 | Полдник | булочное | Печенье | 35 | 2 | 9,3 | 17 | 135 | 270 | 4,5 | |
| | | | напиток | Сок | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,4 | 271 | 7,8 | |
| | | | | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 256 | 13 | |
| | | | | <i>итого</i> | 335 | 3,4 | 9,6 | 47,5 | 266,4 | | 25,3 | |
| 1 | 6 | Ужин | гор.блюдо | Фрикадельки в соусе | 125 | 8,6 | 20,7 | 11,3 | 276 | 43 | 37,8 | |
| | | | гарнир | Картофель отварной с луком | 200 | 4,1 | 6,4 | 31,6 | 205,8 | 127 | 8,9 | |
| | | | 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 | |
| | | | | Помидоры свежий | 100 | 1,3 | 0,9 | 0,1 | 31,9 | 204 | 6,48 | |
| | | | | <i>итого</i> | 720 | 20,68 | 37,85 | 101,9 | 875,6 | | 71,9 | |
| 1 | 6 | Ужин 2 | кисломол. | Йогурт | 250 | 8,3 | 6,3 | 39,5 | 250 | | 51,2 | |
| | | | булочное | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 43,7 | 70,6 | 236 | 3,42 | |
| | | | напиток | | | | | | | | | |
| | | | фрукты | | | | | | | | | |
| | | | | <i>итого</i> | 280 | 10,55 | 7,17 | 54,5 | 320,6 | | 54,6 | |
| 1 | 6 | Итого за день: | | | 2942 | 112,03 | 116,31 | 467,1 | 3293,9 | | 323,0 | |