

Школа **Шаталовский детский дом** Утвердил: должность **И.О. директора**  
**Типовое примерное меню приготавливаемых блюд** фамилия **Луценко Т.В.**  
 Возрастная категория **7-11 лет** дата **16 10 2023**  
день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	8	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная	210	6	10,6	42	294	38	10,5	
				Сыр порционный	22	7,3	7,4	0	98	233	9,3	
			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>		527	22,5	29,7	106,3	796,9		44,91
			1	8	Завтрак 2	фрукты	Груша	200	0,8	0,8	20,6	94
				Печенье	42	2,5	7,9	28,1	201,6	270	19,9	
				<i>итого</i>	242	3,3	8,7	48,7	295,6		23	
1	8	Обед	закуска	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14	204	18	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем сметана	250/5	2,1	6,8	10,3	107,6	14	3,7	
			2 блюдо	Котлета мясная	100	17	17,5	13,3	277	65	37,0	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	158	7,7	8,3	34	245	150(a)	6,67	
			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>		913	34,9	33,99	131,7	974,6		70,7
1	8	Полдник	булочное	Вафли	50	3,4	1,6	38,9	177	191	4,5	
			напиток	Сок	200	1	0	20,2	84,4	271	7,8	
				Конфеты шоколадные	50	5,9	6,8	27,6	156,3	156,3	13	
				<i>итого</i>		300	10,3	8,4	86,7	417		25,3
1	8	Ужин	гор.блюдо	Рыба запеченная в сметанном соусе	125	25,6	11	6,4	205,4	82	23,1	
			гарнир	Картофель отварной с луком	200	4,3	6,7	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	
				Салат из свежих помидор с луком	100	0,6	3,6	2,6	59,6	169	6,48	
				<i>итого</i>		720	37,18	31,15	99,5	832,7		57,2
1	8	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	8	<b>Итого за день:</b>			<b>2982</b>	<b>118,73</b>	<b>119,11</b>	<b>527,4</b>	<b>3637,4</b>		<b>323,0</b>	