

Школа Шаталовский детский дом

Утвердил: должность И.О. директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Луценко Т.В.

Возрастная категория 7-11 лет

дата 17 10 2023
день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная с изюмом , сгущеное молоко	180/35	23,2	14,8	27,8	259,5	116	59,48
				Яйцо	40	5,1	4,6	0,28	63	231	9
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	1,9	20,4	116	243	8,09
			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	28,6	92,38	727,4		92,88
			1	1	Завтрак 2	фрукты	Банан	380	2,5	1	24,7
				Бисквитное пирожное	30	1,8	3,9	16,3	108	274	17
				<i>итого</i>	410	4,3	4,9	41	219,6		45,7
1	1	Обед	закуска	Помидор свежий	100	1,5	4,9	9,3	89,4	181	45,17
			1 блюдо	Рассольник со сметаной	250/5	2,5	5,8	14	143,8	9	8,8
			2 блюдо	Картофельная запеканка с мясом	205	20,8	23,2	27,1	348,7	50	55,49
			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>	860	32,1	35,19	122	912,9		83,59
1	1	Полдник	булочное	Пирожок с повидлом	75	4,1	1,4	41,4	194	207	10,6
			напиток	Сок	250	1,3	0	20,00	84,2	271	7,8
				<i>итого</i>	325	5,4	1,4	66,2	278,2		27,4
1	1	Ужин	гор.блюдо	Плов из птицы	200	19,5	22,2	36,3	316,7	93	42,9
			гарнир	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14	204	22,3
			напиток	Чай с молоком	200	3,2	3,1	15	102,7	252	6,2
			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	29,98	35,2	97,7	722,3		87,7
			1	1	Ужин 2	кисломол.	Йогурт	250	8,3	6,3	39,5
			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	54,5	320,6		54,6
1	1	Итого за день:			3020	119,91	112,46	473,78	3181		391,87