

Школа **Шаталовский детский дом** Утвердил: должность **И.О. директора**
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд фамилия **Луценко Т.В.**
 Возрастная категория **7-11 лет** дата **18 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	Каша манная молочная	210	6,13	7,1	31,5	251	35	15,23
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,2	3,5	17,8	118	245	6,8
			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
				Сыр	22	3,1	4,5	0	84	233	9,5
				<i>итого</i>	527	19,91	24,9	93,2	741,9		47,84
1	1	Завтрак 2	фрукты	Бананы	362	0,8	0,6	20,6	94	255	37
				Конфета шоколадная	35	1,3	12,3	20,2	127	273	28,8
				<i>итого</i>	397	2,1	12,9	40,8	221		65,8
1	1	Обед	закуска	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14	204	18,00
			1 блюдо	Суп гороховый на м/б	250	6	5,9	16,5	152,9	20	6,23
			2 блюдо	Тефтели мясные в соусе	150	21,5	17,5	15,2	284,9	63	36,87
			гарнир	Овощи в молочном соусе	200	4,1	8,9	17,5	145,2	154	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>	1000	39,7	33,69	123,3	928		77,52
1	1	Полдник	булочное	Булочка с изюмом	75	8,3	1,7	47	237	211	7,9
			напиток	Сок	200	1	0	20,00	84,2	271	7,8
				Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47	256	17,7
				<i>итого</i>	425	9,7	2,1	76,8	368,2		33,4
1	1	Ужин	гор.блюдо	Рыба тушеная с овощами	120	18,8	4,8	3,4	133,1	73	75,7
			гарнир	Картофельное пюре	200	4,1	6,4	27	183	147	13,2
			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 свежий капусты	100	1,5	4,9	9,3	89,4	181	4,05
				<i>итого</i>	715	31,08	25,95	98,6	767,4		107,8
1	1	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	83,2	320,6		54,6
1	1		Итого за день:		3344	113,04	106,71	515,9	3347,1		386,96