

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

19 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	Пудинг творожный с рисом , сгущеное молоко	180/35	23,2	17,4	29,2	325	117	41,08	
				Яйцо		40	5,1	4,6	0	63	231	9
			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>		550	37,58	33,7	93,5	792,9		75,19
			1	1	Завтрак 2	фрукты	Яблоко	200	0,8	0,8	20,6	94
				Печенье	42	2,5	7,9	28,1	201	270	19,9	
				<i>итого</i>	242	3,3	8,7	48,7	295		42,9	
1	1	Обед	закуска	Огурцы свежие	60	0,6	0,1	1,5	14,4	204	7,08	
			1 блюдо	Суп овощной со сметаной	250/5	1,5	4,0	9,4	118	4	3,67	
			2 блюдо	Шницель рыбный натуральный	100	15,4	11,9	11,6	213,8	288	43,9	
			гарнир	Картофельное пюре	200	4,1	6,4	27	183,2	147	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>		915	28,9	19,69	121,1	930,4		61,9
1	1	Полдник	булочное	Крендель сахарный	75	5,2	9,7	41,3	237	217	9,3	
			напиток	Молоко кипяченое	200	6	5,4	10,00	113,3	250	12,5	
				<i>итого</i>		275	11,2	15,1	51,3	350,3		21,8
1	1	Ужин	гор.блюдо	Макаронник с мясом	205	23,3	24,5	35,5	398,7	56	48,79	
			гарнир	Помидор свежий	100	0,8	0,1	2,5	14	204	18	
			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	
				<i>итого</i>		600	30,78	34,45	96,9	774,6		89,6
1	1	Ужин 2	кисломол.	Йогурт	250	8,3	6,3	39,5	250		51,2	
			булочное	Батон нарезной	30	2,25	0,87	43,70	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:			2862	122,31	118,81	494,7	3463,8		345,9	