

Школа Шаталовский детский дом Утвердил: должность И.О. директора  
**Типовое примерное меню приготавливаемых блюд** фамилия Луценко Т.В.  
 Возрастная категория 7-11 лет дата 20 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 гречневая молочная	210	9,09	13	35,5	295	37	
				Колбаса отварная	50	6,4	11,2	0,8	128	239	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	1,9	20,4	116	243	
			хлеб	Батон нарезной	85	6,4	2,5	43,7	222,7	237	
				Масло сливочное	10	0,08	7,3	0,2	66,2	69	
				<i>итого</i>		555	24,77	35,9	100,6	827,9	
			1	1	Завтрак 2	фрукты	Груша	200	0,8	0,8	20,6
				Птирожное бисквитное	30	1,8	3,9	16,2	108	274	
				<i>итого</i>	230	2,6	4,7	36,8	202		
1	1	Обед	закуска	Огурец свежий	100	1,1	0,1	2,5	24	204	
			1 блюдо	Суп с клецками на к/б	250	4,4	6,2	15,2	170	15	
			2 блюдо	Плов с птицей	200	19,5	22,2	36,4	316,7	93	
			гарнир								
			напиток	Компот из С/ф	200	0,7	0,09	32	133	242	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	39,6	198	68	
				<i>итого</i>	850	32,3	29,79	125,7	841,7		
1	1	Полдник	булочное	Ватрушка с творогом	90	5,5	2,8	49,7	247,8	213	
			напиток	Сок	200	1	0	20,20	84,4	271	
				<i>итого</i>	390	6,5	2,8	69,9	332,2		
1	1	Ужин	гор.блюдо	Рыба запеченная в омлете	120	19,6	6,6	3,9	153	77	
			гарнир	Картофель в молоке	200	4,7	5,1	28,4	178,6	159	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15	73	246	
			хлеб	Батон нарезной	85	6,4	2,5	43,7	222,7	237	
				Масло сливочное	10	0,08	7,3	0,2	66,2	69	
				Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,1	8,2	92,8	197	
				<i>итого</i>	715	32,38	27,65	99,4	786,3		
1	1	Ужин 2	кисломол.	Йогурт	250	8,3	6,3	39,5	250		
			булочное	Батон нарезной	30	2,25	0,87	43,70	70,6	236	
			напиток								
			фрукты								
				<i>итого</i>	280	10,55	7,17	83,2	320,6		
1	1	<b>Итого за день:</b>			3020	109,1	108,01	515,6	3310,7		