

Школа Шаталовский детский дом

Утвердил: должность И.О. директора

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Луценко Т.В.

Возрастная категория 7-11 лет

дата 25 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 пшеничная молочная	210	7,5	8,1	36,1	299	29		
			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		
			фрукты									
				Масло сливочное	10	0,08	7,3	0,2	66,2	69		
				Сыр	22	3,1	4,5	0	84	233		
				<i>итого</i>	527	19,88	24,3	100,4	787,9			
1	1	Завтрак 2	фрукты	Груша	300	0,8	0,6	20,6	94	255		
				Конфета шоколадная	35	1,3	12,3	20,2	127	273		
				<i>итого</i>	335	2,1	12,9	40,8	221			
1	1	Обед	закуска	Помидор свежий	100	0,8	0,1	2,5	14	204		
			1 блюдо	Суп гороховый на м/б	250	6	5,9	16,5	152,9	20		
			2 блюдо	Тефтели мясные в соусе	150	21,5	17,5	15,2	284,9	63		
			гарнир	Овощи в молочном соусе	200	4,1	8,9	17,5	145,2	154		
			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>	1000	39,7	33,69	123,3	928			
1	1	Полдник	булочное	Булочка с изюмом	75	8,3	1,7	47	237	211		
			напиток	Сок	200	1	0	20,00	84,2	271		
				Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47	256		
				<i>итого</i>	425	9,7	2,1	76,8	368,2			
1	1	Ужин	гор.блюдо	Рыба тушеная с овощами	120	18,8	4,8	3,4	133,1	73		
			гарнир	Картофельное пюре	200	4,1	6,4	27	183	147		
			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 свежий капусты	100	1,5	4,9	9,3	89,4	181		
				<i>итого</i>	715	31,08	25,95	98,6	767,4			
1	1	Ужин 2	кисломол.	Ряженка	200	5,6	8	8,4	134			
			булочное	Батон нарезной	30	2,25	0,87	43,70	70,6	236		
			напиток									
			фрукты									
				<i>итого</i>	230	7,85	8,87	52,1	204,6			
1	1	Итого за день:			3232	110,31	107,81	492	3277,1		0	