

Школа Шаталовский детский дом

Утвердил: должность И.О. директора

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Луценко Т.В.

Возрастная категория 7-11 лет

дата 26 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	
				Яйцо	40	5,1	4,6	0	63	231	
			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	
				<i>итого</i>	550	37,58	33,7	93,5	792,9		
			1	1	Завтрак 2	фрукты	Яблоко	200	0,8	0,8	20,6
				Печенье	42	2,5	7,9	28,1	201	270	
				<i>итого</i>	242	3,3	8,7	48,7	295		
1	1	Обед	закуска	Помидоры свежие	100	1,1	0,1	2,5	24	204	
			1 блюдо	Борщ с фасолью на м/б со сметаной	250/5	3,5	6,7	17,8	133,2	7	
			2 блюдо	Оладьи из печени	89	15,4	17	6	259	40	
			гарнир	Картофельное пюре	200	4,1	6,4	27	183,2	147	
			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>	944	31,4	31,49	124,9	930,4		
1	1	Полдник	булочное	Крендель сахарный	75	5,2	9,7	41,3	237	217	
			напиток	Молоко кипяченое	200	6	5,4	10,00	113,3	250	
				<i>итого</i>	275	11,2	15,1	51,3	350,3		
1	1	Ужин	гор.блюдо	Ленивые голубцы со сметаной	200	18,1	13,6	45	347,5	44	
			гарнир	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,5	14	204	
			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	
				<i>итого</i>	595	25,58	23,55	106,4	723,4		
1	1	Ужин 2	кисломол.	Ряженка	200	5,6	8	8	134		
			булочное	Батон нарезной	30	2,25	0,87	43,70	70,6	236	
			напиток								
			фрукты								
				<i>итого</i>	230	7,85	8,87	51,7	204,6		
1	1	Итого за день:			2836	116,91	121,41	476,5	3296,6		