

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 13 11 2023  
день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	8	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная	210	6	10,6	42	294	38		
				Сыр порционный	22	7,3	7,4	0	98	233		
			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>			527	22,5	29,7	106,3	796,9	
1	8	Завтрак 2	фрукты	яблоко	200	0,8	0,8	20	84,4	255		
				Печенье	42	2,5	7,9	28,1	201,6	270		
		<i>итого</i>		242	3,3	8,7	48,1	286				
1	8	Обед	закуска	Солянка	100	1,1	4,6	4,2	69,7	204		
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем сметана	250/5	2,1	6,8	10,3	107,6	14		
			2 блюдо	Котлета мясная	100	17	17,5	13,3	277	65		
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	158	7,7	8,3	34	245	150(а)		
			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>			913	35,2	38,49	133,4	974,6	
1	8	Полдник	булочное	пирожок с яблоками	75	4,1	1,4	41,4	194			
			напиток	Сок	200	1	0	20,2	84,4	271		
					50	5,9	6,8	27,6	156,3	156,3		
				<i>итого</i>			300	11	8,2	89,2	417	
1	8	Ужин	гор.блюдо	Рыба запеченная в сметанном соусе	125	25,6	11	6,4	205,4	82		
			гарнир	Картофель отварной с луком	200	4,3	6,7	31,6	205,8	127		
			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 свежих помидор с луком	100	0,6	3,6	2,6	59,6	169		
				<i>итого</i>			720	37,18	31,15	99,5	832,7	
1	8	Ужин 2	кисломол.	ряженка	200	5,6	8	8,4	134			
			булочное	Батон нарезной	30	2,25	0,87	43,7	70,6	236		
			напиток									
			фрукты									
				<i>итого</i>			230	7,85	8,87	54,5	204,6	
1	8	Итого за день:			2932	117,03	125,11	531	3511,8			