

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 15 11 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 манная молочная	210	6,13	7,1	31,5	251	35		
				гор.напиток	Какао с молоком	200	4,2	3,5	17,8	118	245	
				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	19,91	24,9	93,2	741,9		
1	1	Завтрак 2	фрукты	банан	362	0,8	0,6	20,6	94	255		
				Конфета шоколадная	35	1,3	12,3	20,2	127	273		
				<i>итого</i>	397	2,1	12,9	40,8	221			
1	1	Обед	закуска	помидор свежий	100	1,3	0,9	0,1	31,9	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	40,2	34,49	120,9	945,9		
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	
				<i>итого</i>	275	9,3	1,7	67	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	43,7	70,6	236	
				напиток								
				фрукты								
				<i>итого</i>	230	7,85	8,87	52,1	204,6			
1	1	Итого за день:			3144	110,44	108,81	472,6	3249			