

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 17 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 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>		501	24,77	35,9	100,6	827,9		
			1	1	Завтрак 2	фрукты	банан	311	2,5	1	24,7	298,6
				Конфета шоколадная	35	1,3	12,3	20,2	127	273		
				<i>итого</i>	346	3,8	13,3	44,9	425,6			
1	1	Обед	закуска	салат из свежих помидор и огурцов	120	1,1	0,1	2,5	53,5	204		
			1 блюдо	Суп с клецками на к/б	250	4,4	6,2	15,2	170	15		
			2 блюдо	Птица отварная	75	16,7	20,3	0,9	238,8	100		
			гарнир	Макароны отварные	155	5,8	4,3	37,8	212,1	144		
			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>		880	35,3	32,19	128	975,9		
1	1	Полдник	булочное	Оладьи с повидлом	120/ 30	8,2	6,9	45,2	304	227		
			напиток	Сок	200	1	0	20,20	84,4	271		
				<i>итого</i>		350	9,2	6,9	65,4	388,4		
1	1	Ужин	гор.блюдо	Рыба припущенная	105	21,2	5,2	1,4	100,6	80		
			гарнир	Картофель в молоке	200	4,1	6,4	27,2	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		
				Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,5	14	204		
				<i>итого</i>		700	32,78	21,55	90	659,5		
1	1	Ужин 2	кисломол.	ряженка	200	5,6	8	8,4	134	248		
			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:			3007	113,7	118,71	481	3481,9			