

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 18 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	Вареники ленивые, сгущенное молоко	202/35	24,4	13	37,3	364	125		
				Шоколад	25	2,9	6,4	16,1	137,4	275		
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,0	3,2	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		
				<i>итого</i>	557	37,7	32,4	115,1	908,3			
			1	1	Завтрак 2	фрукты	Яблоко	340	0,8	0,8	20	122
			<i>итого</i>	340	0,8	0,8	20	122				
1	1	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов с луком	100	0,3	3	1,2	9,7	166		
			1 блюдо	Суп рыбный с картофелем и крупой	250	12,6	10,6	9,7	140,8	17		
			2 блюдо	Голубцы ленивые с отварным мясом	200	18,7	13,6	45	347,5	44		
			гарнир									
			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>	850	38,9	28,49	127,5	829			
1	1	Полдник	булочное	Ватрушка с повидлом								
			напиток	Сок	200	1	0	20,20	84,4	271		
			<i>итого</i>	335	1	0	20,2	266,4				
1	1	Ужин	гор.блюдо	Фрикадельки в соусе	125	8,6	20,7	11,3	276	43		
			гарнир	Картофель отварной с луком	200	4,1	6,4	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		
				Помидоры свежий	100	1,3	0,9	0,1	31,9	204		
			<i>итого</i>	720	20,68	37,85	101,9	875,6				
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	54,5	204,6				
1	1	Итого за день:			3032	106,93	108,41	439,2	3205,9			