

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 19 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 пшеничная молочная с маслом             | 210          | 7,5    | 11,1   | 36,3     | 276,5        | 32          |      |    |
|        |             |                |              | Сыр порционный                               | 22           | 7,3    | 7,4    | 0        | 98           | 233         |      |    |
|        |             |                | 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>                                 |              | 527    | 25,3   | 31,5     | 98           | 781,4       |      |    |
|        |             |                | 1            | 1                                            | Завтрак 2    | фрукты | Яблоко | 200      | 0,8          | 0,8         | 20,6 | 94 |
|        |             |                |              |                                              |              |        |        |          |              |             |      |    |
|        |             |                | <i>итого</i> |                                              | 200          | 0,8    | 0,8    | 20,6     | 94           |             |      |    |
| 1      | 1           | Обед           | закуска      | Винегрет овощной                             | 100          | 1,2    | 8      | 8,3      | 84,7         | 172         |      |    |
|        |             |                | 1 блюдо      | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 250/5        | 1,8    | 5,5    | 9,1      | 112,8        | 1           |      |    |
|        |             |                | 2 блюдо      | Гуляш из отварного мяса                      | 125          | 21     | 23,7   | 7,2      | 327          | 61          |      |    |
|        |             |                | гарнир       | Картофельное пюре                            | 200          | 4,1    | 6,4    | 27,8     | 183          | 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>                                 |              | 980    | 35,4   | 44,89    | 124          | 1038,5      |      |    |
| 1      | 1           | Полдник        | булочное     | Вафли                                        | 50           | 3,4    | 1,6    | 38,9     | 177          | 191         |      |    |
|        |             |                | напиток      | Сок                                          | 200          | 1      | 0      | 20,20    | 84,4         | 271         |      |    |
|        |             |                |              | Конфеты шоколадные                           | 50           | 5,9    | 6,8    | 27,6     | 156,3        | 156,3       |      |    |
|        |             |                |              | <i>итого</i>                                 |              | 300    | 10,3   | 8,4      | 86,7         | 417         |      |    |
| 1      | 1           | Ужин           | гор.блюдо    | Колбаса отварная                             | 70           | 7,7    | 9,9    | 0,2      | 138,2        | 277         |      |    |
|        |             |                | гарнир       | Макароны отварные с маслом                   | 155          | 5,8    | 4,3    | 37,4     | 212,1        | 155         |      |    |
|        |             |                | 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          |      |    |
|        |             |                |              | Капуста тушеная                              | 100          | 2,4    | 3,6    | 7,9      | 77,7         | 139(a)      |      |    |
|        |             |                |              | <i>итого</i>                                 |              | 620    | 22,58  | 27,65    | 104,4        | 789,9       |      |    |
| 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: |              |                                              | 2857         | 102,23 | 122,11 | 488,2    | 3325,4       |             |      |    |