

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 22 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 геркулесовая молочная	210	6,13	7,1	31,5	251	35		
			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		
				Сыр	22	3,1	4,5	0	84	233		
				<i>итого</i>	527	18,51	23,3	95,8	739,9			
			1	1	Завтрак 2	фрукты	Апельсин	345	3,1	0,7	27,95	124,2
				Бисквитное пирожное	30	1,8	3,9	16,3	108	274		
				<i>итого</i>	375	4,9	4,6	44,25	232,2			
1	1	Обед	закуска	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14	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	39,7	33,69	123,3	928			
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		
				Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47	256		
				<i>итого</i>	425	9,7	2,1	76,8	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.	кефир	200	5,8	6,4	8	118			
			булочное	Батон нарезной	30	2,25	0,87	43,7	70,6	236		
			напиток									
			фрукты									
				<i>итого</i>	230	8,05	7,27	51,7	188,6			
1	1	Итого за день:			3272	111,94	96,91	490,45	3224,3			