

Школа Шаталовский детский дом

Утвердил: должность И.О. директора

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Луценко Т.В.

Возрастная категория 7-11 лет

дата 24 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		
				Сыр порционный	22	7,3	7,4	0	98	233		
			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		
			<i>итого</i>				555	25,67	32,1	99,8	797,9	
1	1	Завтрак 2	фрукты	Апельсин	157	3,1	0,7	27,95	124,2			
				Печенье	42	2,5	7,9	28,1	201,6	270		
			<i>итого</i>		199	5,6	8,6	56,05	325,8			
1	1	Обед	закуска	Солянка	87	0,8	0,1	2,5	14			
			1 блюдо	Суп с клецками на к/б	250	4,4	6,2	15,2	170	15		
			2 блюдо	Плов с птицей	200	19,5	22,2	36,4	316,7	93		
			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	32	29,79	125,7	841,7			
1	1	Полдник	булочное	Булочка с изюмом	75	8,3	1,7	47	237	211		
			напиток	Сок	200	1	0	20,20	84,4	271		
			<i>итого</i>		390	9,3	1,7	67,2	332,2			
1	1	Ужин	гор.блюдо	Рыба запеченная в омлете	120	19,6	6,6	3,9	153	77		
			гарнир	Картофель в молоке	200	4,7	5,1	28,4	178,6	159		
			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		
				Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14	204		
			<i>итого</i>		715	31,78	21,65	93,7	707,5			
1	1	Ужин 2	кисломол.	кефир	200	5,8	6,4	8	118			
			булочное	Батон нарезной	30	2,25	0,87	43,70	70,6	236		
			напиток									
			фрукты									
			<i>итого</i>		230	8,05	7,27	51,7	188,6			
1	1		<b>Итого за день:</b>		2939	112,4	101,11	494,15	3193,7			