

Школа Шаталовский детский дом

Утвердил: должность И.О. директора

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Луценко Т.В.

Возрастная категория 7-11 лет

дата 27 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 рисовая молочная	210	6	10,6	42	294	38	
				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	
				Масло сливочное	10	0,08	7,3	0,2	66,2	69	
				<i>итого</i>		527	22,5	31	103,7	798,9	
			1	1	Завтрак 2	фрукты	Груша	200	0,8	0,8	20,6
				Конфеты шоколадные	45	5,9	6,8	27,6	156,3	156,3	
				<i>итого</i>	245	6,7	7,6	48,2	250,3		
1	1	Обед	закуска	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14	204	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем сметана	250/5	2,1	6,8	10,3	107,6	14	
			2 блюдо	Котлета мясная	100	17	17,5	13,3	277	65	
			гарнир	Каша гречневая	158	7,7	8,3	34	245	150(а)	
			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>		913	34,9	33,99	131,7	974,6	
1	1	Полдник	булочное	пирожок с капустой	100	4	3	45	145		
			напиток	Сок	200	1	0	20,20	84,4	271	
				<i>итого</i>		300	5	3	65,2	417	
1	1	Ужин	гор.блюдо	Рыба запеченная в сметанном соусе	125	25,6	11	6,4	205,4	82	
			гарнир	Картофель отварной с луком	200	4,3	6,7	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	
				Салат из свежих помидор с луком	100	0,6	3,6	2,6	59,6	169	
				<i>итого</i>		720	37,18	31,15	99,5	832,7	
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	54,5	188,6	
1	1	Итого за день:			2935	114,33	114,01	502,8	3462,1		