

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

28

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	Запеканка творожная с морковью, сгущенное молоко	180/35	23,2	14,8	27,8	259,5	116		
				Яйцо		40	5,1	4,6	0,28	63	231	
			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>		550	37,58	28,6	92,38	727,4		0
			1	1	Завтрак 2	фрукты	Яблоко	250	0,8	0,8	20	117,5
				Булочка сдобная	30	1,8	3,9	16,3	108	274		
				<i>итого</i>	280	2,6	4,7	36,3	225,5			
1	1	Обед	закуска	Салат из свежий капусты	100	1,5	4,9	9,3	89,4	181		
			1 блюдо	Рассольник со сметаной	250/5	2,5	5,8	14	143,8	9		
			2 блюдо	Картофельная запеканка с мясом	205	20,8	23,2	27,1	348,7	50		
			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>		860	32,1	35,19	122	912,9		
1	1	Полдник	булочное	Пирожок с повидлом	75	4,1	1,4	41,4	194	207		
			напиток	Сок	250	1,3	0	20,00	84,2	271		
				<i>итого</i>		325	5,4	1,4	66,2	278,2		
1	1	Ужин	гор.блюдо	Плов из птицы	200	19,5	22,2	36,3	316,7	93		
			гарнир	Помидоры свежий	100	1,3	0,9	0,1	31,9	204		
			напиток	Чай с молоком	200	3,2	3,1	15	102,7	252		
			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>		595	30,48	36	95,3	740,2		
			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	69		
			напиток									
			фрукты									
			<i>итого</i>		230	8,05	7,27	54,5	188,6			
1	1	Итого за день:			2840	116,21	113,16	466,68	3072,8		0	