

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

29 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 молочная пшеничная	210	6,13	7,1	31,5	251	35	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,2	3,5	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	
				Сыр	22	3,1	4,5	0	84	233	
				<i>итого</i>	527	19,91	24,9	93,2	741,9		0
1	1	Завтрак 2	фрукты	Яблоко	250	0,8	0,8	20	117,5	256	
				Бисквитное пирожное	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 свежих огурцов с луком	120	0,3	3	1,2	9,7	166	
			1 блюдо	Суп фасолевый на м/б	250	6	5,9	16,5	152,3	19	
			2 блюдо	Картофель тушенный с мясом	200	19	18	19	342	26	
			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	32,6	28,19	108,3	835		
1	1	Полдник	булочное	Булочка с изюмом	75	8,3	1,7	47	237	211	
			напиток	Сок	250	1,3	0	20,00	84,2	271	
				<i>итого</i>	325	9,6	1,7	66,2	278,2		
1	1	Ужин	гор.блюдо	Рыба тушеная с овощами	120	18,8	4,8	3,4	133,1	73	
			гарнир	Рис отварной	150	3,8	5,4	39,9	224,8	135	
			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 свеклы с солеными огурцами	100	1,1	3,9	6	65,3	122	
				<i>итого</i>	665	30,38	23,95	108,2	785,1		
1	1	Ужин 2	кисломол.	кефир	200	5,8	6,4	8	118	115	
			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:			2887	103,14	90,71	466,7	3054,3		0