

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 30 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	Пудинг творожный с рисом , сгущеное молоко	180/35	23,2	17,4	29,2	325	117	
				Яйцо	40	5,1	4,6	0	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	33,7	93,5	792,9		
			1	1	Завтрак 2	фрукты	Груша	250	1	0,7	25,7
				Печенье	42	2,5	7,9	28,1	201	270	
				<i>итого</i>	292	3,5	8,6	53,8	299,6		
1	1	Обед	закуска	Салат из свежей капусты	100	1,6	4,9	9,4	89,4	136	
			1 блюдо	Суп овощной со сметаной	250/5	1,5	4,0	9,4	118	4	
			2 блюдо	Шницель рыбный натуральный	100	15,4	11,9	11,6	213,8	288	
			гарнир	Картофельное пюре	200	4,1	6,4	27	183,2	147	
			напиток	Кисель	200	0,3	0,09	29,9	160	156	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	39,6	198	68	
				<i>итого</i>	915	29,5	24,49	126,9	930,4		
1	1	Полдник	булочное	Крендель сахарный	75	5,2	9,7	41,3	237	217	
			напиток	Молоко кипяченое	200	6	5,4	10,00	113,3	250	
				Яблоко	150	0,6	0,6	15,8	45,8		
				<i>итого</i>	425	11,8	15,7	67,1	350,3		
1	1	Ужин	гор.блюдо	Макаронник с мясом	205	23,3	24,5	35,5	398,7	56	
			гарнир	Помидор свежий	100	0,8	0,1	2,5	14	204	
			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	
				<i>итого</i>	600	30,78	34,45	96,9	774,6		
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	236	
			напиток								
			фрукты								
				<i>итого</i>	230	8,05	7,27	51,7	188,6		
1	1	Итого за день:			3012	121,21	124,21	489,9	3336,4		