

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 1 12 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	Омлет	106	15,5	15,9	2,7	204			
				Колбаса отварная	50	6,4	11,2	0,8	128	239		
			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		
				Горошек консервированный	65	1,8	0,1	3,3	22			
	<i>итого</i>			501	34,38	40,5	68,5	760,9				
1	1	Завтрак 2	фрукты	Яблоко	300	0,7	0,7	17,6	107,6	256		
				Бисквитное пирожное	30	1,8	3,9	16,3	108	274		
	<i>итого</i>			330	2,5	4,6	33,9	215,6				
1	1	Обед	закуска	помидор свежий	100	1,3	0,9	0,1	31,9	204		
			1 блюдо	Суп с клецками на к/б	250	4,4	6,2	15,2	170	15		
			2 блюдо	Птица отварная	75	16,7	20,3	0,9	238,8	100		
			гарнир	Макаронны отварные	155	5,8	4,3	37,8	212,1	144		
			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>			880	35,5	32,99	125,6	975,9				
1	1	Полдник	булочное	Ватрушка с творогом	100	5,5	2,8	49,7	247,8	213		
			напиток	Сок	200	1	0	20,20	84,4	271		
	<i>итого</i>			350	6,5	2,8	69,9	388,4				
1	1	Ужин	гор.блюдо	Рыбная котлета	105	10,49	3,51	11,26	115,78			
			гарнир	Картофельное пюре	200	4,1	6,4	27	183,2	147		
			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		
				Салат из свежий капусты	100	1,5	4,9	9,3	89,4	181		
				<i>итого</i>			700	25,77	27,71	106,46	779,98	
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:			2991	112,7	115,87	456,06	3309,38			