

Школа Шаталовский детский дом

Утвердил: должность И.О. директора

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Луценко Т.В.

Возрастная категория 7-11 лет

дата 3 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	Каша пшеничная молочная с маслом	210	7,5	11,1	36,3	276,5	32		
				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	25,3	31,5	98	781,4		
			1	1	Завтрак 2	фрукты	Яблоко	340	0,8	0,8	20,6	94
			<i>итого</i>		340	0,8	0,8	20,6	94			
1	1	Обед	закуска	Винегрет овощной	100	1,2	8	8,3	84,7	172		
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	1,8	5,5	9,1	112,8	1		
			2 блюдо	Гуляш из отварного мяса	125	21	23,7	7,2	327	61		
			гарнир	Картофельное пюре	200	4,1	6,4	27,8	183	147		
			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		
				Сельдь	52	10	9	2	123	87		
				<i>итого</i>		980	45,4	53,89	126	1038,5		
1	1	Полдник	булочное	Вафли	50	3,4	1,6	38,9	177	191		
			напиток	Сок	200	1	0	20,20	84,4	271		
				Конфеты шоколадные	50	5,9	6,8	27,6	156,3	156,3		
				<i>итого</i>		300	10,3	8,4	86,7	417		
1	1	Ужин	гор.блюдо	Колбаса отварная	140	24,1	21,8	0,3	292,6	98		
			гарнир	Макароны отварные с маслом	155	5,8	4,3	37,4	212,1	155		
			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		
				Капуста тушеная	100	2,4	3,6	7,9	77,7	139(a)		
				<i>итого</i>		690	38,98	39,55	104,5	944,3		
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:			3067	128,83	141,41	490,3	3463,8			