

Школа Шаталовский детский дом

Утвердил: должность И.О. директора

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Луценко Т.В.

Возрастная категория 7-11 лет

дата 4 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 рисовая молочная	210	6	10,6	42	294	38		
				Сыр порционный	22	7,3	7,4	0	98	233		
			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		
				итого			527	22,5	29,7	106,3	796,9	
1	1	Завтрак 2	фрукты	Груша	250	0,8	0,8	20,6	94	255		
				Конфеты шоколадные	45	5,9	6,8	27,6	156,3	156,3		
		итого		295	6,7	7,6	48,2	250,3				
1	1	Обед	закуска	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14	204		
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем сметана	250/5	2,1	6,8	10,3	107,6	14		
			2 блюдо	Котлета мясная	100	17	17,5	13,3	277	65		
			гарнир	Каша гречневая	158	7,7	8,3	34	245	150(а)		
			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		
				итого			913	34,9	33,99	131,7	974,6	
1	1	Полдник	булочное	пирожок с яблоками	75	4,1	1,4	41,4	194			
			напиток	Сок	200	1	0	20,20	84,4	271		
		итого		300	5,1	1,4	61,6	417				
1	1	Ужин	гор.блюдо	Рыба запеченная в сметанном соусе	125	25,6	11	6,4	205,4	82		
			гарнир	Картофель отварной с луком	200	4,3	6,7	31,6	205,8	127		
			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		
				Помидор свежий	100	1,3	0,9	0,1	31,9	204		
				итого			720	37,88	28,45	97	805	
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									
				итого			230	8,05	7,27	54,5	188,6	
1	1	Итого за день:			2985	115,13	108,41	499,3	3432,4			