

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

5 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	Запеканка творожная с морковью, сгущенное молоко	180/35	23,2	14,8	27,8	259,5	116	
				Яйцо	40	5,1	4,6	0,28	63	231	
			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	
				<i>итого</i>	550	38,98	30,2	89,78	729,4		
			1	1	Завтрак 2	фрукты	Яблоко	340	1,1	1,1	27,2
				Булочка сдобная	35	1,8	3,9	16,3	108	274	
				<i>итого</i>	375	2,9	5	43,5	267,8		
1	1	Обед	закуска	Салат из свежий капусты	100	1,5	4,9	9,3	89,4	181	
			1 блюдо	Рассольник со сметаной	250/5	2,5	5,8	14	143,8	9	
			2 блюдо	Картофельная запеканка с мясом	205	20,8	23,2	27,1	348,7	50	
			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	32,1	35,19	122	912,9		
1	1	Полдник	булочное	Пирожок с повидлом	75	4,1	1,4	41,4	194	207	
			напиток	Сок	250	1,3	0	20,00	84,2	271	
				<i>итого</i>	325	5,4	1,4	66,2	278,2		
1	1	Ужин	гор.блюдо	Плов из птицы	200	19,5	22,2	36,3	316,7	93	
			гарнир	Огурец свежий	100	1,1	0,1	2,5	24	204	
			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	
				<i>итого</i>	595	30,28	35,2	97,7	732,3		
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	69	
			напиток								
			фрукты								
				<i>итого</i>	230	8,05	7,27	54,5	188,6		
1	1	Итого за день:			2935	117,71	114,26	473,68	3109,2		