

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

6

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 молочная пшеничная	210	6,13	7,1	31,5	251	35		
			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		
				Сыр	22	3,1	4,5	0	84	233		
				<i>итого</i>	527	18,51	23,3	95,8	739,9			
			1	1	Завтрак 2	фрукты	Груша	250	0,8	0,8	20,6	94
				Бисквитное пирожное	30	1,8	3,9	16,3	108	274		
				<i>итого</i>	280	2,6	4,7	36,9	202			
1	1	Обед	закуска	Помидор свежий	100	1,3	0,9	0,1	31,9	204		
			1 блюдо	Суп фасолевый на м/б	250	6	5,9	16,5	152,3	19		
			2 блюдо	Тефтели мясные в соусе	150	21,5	17,5	15,2	284,3	41		
			гарнир	Рагу овощное	200	3,17	18,6	16,3	270,4	68		
			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>	1000	39,27	44,19	119,7	1069,9			
1	1	Полдник	булочное	Булочка с изюмом	75	8,3	1,7	47	237	211		
			напиток	Сок	250	1,3	0	20,00	84,2	271		
				<i>итого</i>	325	9,6	1,7	66,2	278,2			
1	1	Ужин	гор.блюдо	Рыба тушеная с овощами	120	18,8	4,8	3,4	133,1	73		
			гарнир	Картофельное пюре	200	3,2	4,6	21,6	183,2	65		
			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		
				Салат из свеклы	100	1,1	3,9	6	65,3	122		
				<i>итого</i>	715	29,78	23,15	89,9	743,5			
1	1	Ужин 2	кисломол.	ряженка	200	5,9	6,7	9,9	134	114		
			булочное	Батон нарезной	30	2,25	0,87	43,70	70,6	69		
			напиток									
			фрукты									
				<i>итого</i>	230	8,15	7,57	54,5	204,6			
1	1	Итого за день:			3077	107,91	104,61	463	3238,1		0	