

Школа Шаталовский детский дом

Утвердил: должность И.О. директора

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Луценко Т.В.

Возрастная категория 7-11 лет

дата 7 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	Пудинг творожный с рисом , сгущеное молоко	180/35	23,2	17,4	29,2	325	117	
				Яйцо	40	5,1	4,6	0	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	35,3	90,9	794,9		
			1	1	Завтрак 2	фрукты	мандарин	250	1,04	0,3	28,1
				конфета шоколадная	45	1,3	12,3	20,2	127	273	
			<i>итого</i>	295	2,34	12,6	48,3	245,5			
1	1	Обед	закуска	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,5	14	204	
			1 блюдо	Борщ с фасолью на м/б со сметаной	250/5	3,5	6,7	17,8	133,2	7	
			2 блюдо	Печень по-строгановски	89	22,1	27,5	4,5	351,5	172	
			гарнир	Картофельное пюре	200	4,1	6,4	27	183,2	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	
				<i>итого</i>	944	37,8	41,99	123,4	930,4		
1	1	Полдник	булочное	Крендель сахарный	75	5,2	9,7	41,3	237	217	
			напиток	Молоко кипяченое	200	6	5,4	10,00	113,3	250	
			<i>итого</i>	275	11,2	15,1	51,3	350,3			
1	1	Ужин	гор.блюдо	Ленивые голубцы со сметаной	200	18,1	13,6	45	347,5	44	
			гарнир	Помидоры свежие	100	1,1	0,1	2,5	24	204	
			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	
				<i>итого</i>	595	25,88	23,55	106,4	733,4		
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	236	
			напиток								
			фрукты								
			<i>итого</i>	230	8,15	7,57	53,6	204,6			
1	1	Итого за день:			2889	124,35	136,11	473,9	3259,1		