

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 8 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 гречневая молочная	210	9,09	13	35,5	295	37	
				Колбаса отварная	50	6,4	11,2	0,8	128	239	
			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	
				Масло сливочное	10	0,08	7,3	0,2	66,2	69	
				<i>итого</i>		501	24,77	35,9	100,6	827,9	
			1	1	Завтрак 2	фрукты	мандарин	270	1,2	0,3	30,4
				Печенье	42	2,5	7,9	28,1	201,6	270	
				<i>итого</i>	312	3,7	8,2	58,5	329,6		
1	1	Обед	закуска	салат из свежих помидор и огурцов	120	1,1	0,1	2,5	53,5	204	
			1 блюдо	Суп с клецками на к/б	250	4,4	6,2	15,2	170	15	
			2 блюдо	Птица отварная	75	16,7	20,3	0,9	238,8	100	
			гарнир	Макароны отварные	155	5,8	4,3	37,8	212,1	144	
			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>		880	35,3	32,19	128	975,9	
1	1	Полдник	булочное	Оладьи с повидлом	120/ 30	8,2	6,9	45,2	304	227	
			напиток	Сок	200	1	0	20,20	84,4	271	
				<i>итого</i>		350	9,2	6,9	65,4	388,4	
1	1	Ужин	гор.блюдо	Рыба припущенная	105	21,2	5,2	1,4	100,6	80	
			гарнир	Картофель в молоке	200	4,1	6,4	27,2	183	147	
			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 свежий капусты	100	1,5	4,9	9,3	89,4	181	
				<i>итого</i>		700	33,48	26,35	96,8	734,9	
1	1	Ужин 2	кисломол.	ряженка	200	5,6	8	8,4	134	248	
			булочное	Батон нарезной	30	2,25	0,87	43,70	70,6	236	
			напиток								
			фрукты								
				<i>итого</i>		230	7,85	8,87	52,1	204,6	
1	1	<b>Итого за день:</b>			2973	114,3	118,41	501,4	3461,3		