

Школа Шаталовский детский дом

Утвердил: должность И.О. директора

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Луценко Т.В.

Возрастная категория 7-11 лет

дата 9 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	Вареники ленивые, сгущенное молоко	202/30	24,4	13	37,3	364	125		
				Шоколад	25	2,9	6,4	16,1	137,4	275		
			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		
				<i>итого</i>		557	37,7	31,1	117,7	906,3		
			1	1	Завтрак 2	фрукты	мандарин	250	1,04	0,3	28,1	118,5
			<i>итого</i>		250	1,04	0,3	28,1	118,5			
1	1	Обед	закуска	Огурец свежий	100	1,1	0,1	2,5	24	204		
			1 блюдо	Суп с макаронами на м/б	250	2	6	9	114,3	9		
			2 блюдо	Голубцы ленивые с отварным мясом	200	18,7	13,6	45	347,5	44		
			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>		850	29,1	20,99	128,1	829		
1	1	Полдник	булочное	Печенье	35	2	9,3	17	135	270		
			напиток	Сок	200	1	0	20,20	84,4	271		
				<i>итого</i>		335	3	9,3	37,2	266,4		
1	1	Ужин	гор.блюдо	Фрикадельки в соусе	125	8,6	20,7	11,3	276	43		
			гарнир	Картофель отварной с луком	200	4,1	6,4	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		
				Салат из свежих помидор с луком	100	0,6	3,6	2,6	59,6	169		
				<i>итого</i>		720	19,98	40,55	104,4	903,3		
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	54,5	204,6		
1	1	Итого за день:			2942	98,97	109,81	470	3228,1			