

Школа **Шаталовский детский дом** Утвердил: должность **И.О. директора**
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд фамилия **Луценко Т.В.**
 Возрастная категория **7-11 лет** дата **11 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 рисовая молочная	210	6	10,6	42	294	38	
				Сыр порционный	22	7,3	7,4	0	98	233	
			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>		527	22,5	29,7	106,3	796,9	
			1	1	Завтрак 2	фрукты	Груша	250	0,8	0,8	20,6
				Конфеты шоколадные	45	5,9	6,8	27,6	156,3	156,3	
				<i>итого</i>	295	6,7	7,6	48,2	250,3		
1	1	Обед	закуска	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14	204	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем сметана	250/5	2,1	6,8	10,3	107,6	14	
			2 блюдо	Котлета мясная	100	17	17,5	13,3	277	65	
			гарнир	Каша гречневая	158	7,7	8,3	34	245	150(а)	
			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>		913	34,9	33,99	131,7	974,6	
1	1	Полдник	булочное	пирожок с яблоками	100	4,1	1,4	41,4	194		
			напиток	Сок	200	1	0	20,20	84,4	271	
				<i>итого</i>		300	5,1	1,4	61,6	417	
1	1	Ужин	гор.блюдо	Рыба запеченная в сметанном соусе	125	25,6	11	6,4	205,4	82	
			гарнир	Картофель отварной с луком	200	4,3	6,7	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	
				Огурец консервированный	50	0,38	0,07	1,61	8,05		
				<i>итого</i>		670	36,96	27,62	98,51	781,15	
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:			2935	114,31	107,88	500,81	3424,55		