

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 15 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	Омлет	106	15,5	15,9	2,7	204		
				Колбаса отварная	50	6,4	11,2	0,8	128	239	
			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	
				Горошек консервированный	65	1,8	0,1	3,3	22		
			<i>итого</i>		501	34,38	40,5	68,5	760,9		
1	1	Завтрак 2	фрукты	Яблоко	340	0,8	0,8	20,6	94	255	
				Печенье	42	2,5	7,9	28,1	201,6	270	
			<i>итого</i>		382	3,3	8,7	48,7	295,6		
1	1	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	100	2,2	6	8,2	92,8	137	
			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	36,4	38,09	133,7	975,9		
1	1	Полдник	булочное	Ватрушка с творогом	100	5,5	2,8	49,7	247,8	213	
			напиток	Сок	200	1	0	20,20	84,4	271	
			<i>итого</i>		350	6,5	2,8	69,9	388,4		
1	1	Ужин	гор.блюдо	Рыбная котлета	105	10,49	3,51	11,26	115,78	80	
			гарнир	Картофельное пюре	200	4,1	6,4	27	183,2	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 свежих помидор и огурцов	120	1,1	0,1	2,5	53,5	204	
			<i>итого</i>		720	22,37	19,86	99,66	714,38		
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	Итого за день:			3063	110,8	118,82	472,56	3339,78		