

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

18

12

2023

день

месяц

год

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
1	8	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	Какао с молоком	200	4,0	3,2	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	
			итого		527	22,5	31	103,7	798,9		
1	8	Завтрак 2	фрукты	Груша	200	0,8	0,8	20,6	94	255	
				Конфеты шоколадные	45	5,9	6,8	27,6	156,3	156,3	
			итого		245	6,7	7,6	48,2	250,3		
1	8	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 рассыпчатая	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	
			итого		913	34,9	33,99	131,7	974,6		
1	8	Полдник	булочное	пирожок с капустой	100	4,1	1,4	41,4	194		
			напиток	Сок	200	1	0	20,2	84,4	271	
			итого		300	5,1	1,4	61,6	417		
1	8	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	
				салат из свежих помидор	100	1,1	0,1	2,5	53,5	204	
			итого		720	37,68	27,65	99,4	826,6		
1	8	Ужин 2	кисломол.	ряженка	200	5,6	8	8,4	134	248	
			булочное	Батон нарезной	30	2,25	0,87	43,7	70,6	236	
			напиток								
			фрукты								
			итого		230	7,85	8,87	54,5	204,6		
1	8	Итого за день:			2935	114,73	110,51	499,1	3472		