

13 февраля 2023г

10-дневное меню для детей 12 лет и старше

Прием пищи завтрак, обед Сезон: осенне-зимний, зимне-весенний

Используемые источники для составления меню

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 1996г. 1997, 2008

Утверждаю

Директор ООО "Мелкий опт"

Орлова О.С.

Директор МКОУ СОШ № 6 Шкляева А.Л

Неделя первая		Завтрак		Завтрак - Дети мобилизован		Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Прием пищи	№ рец.	Блюдо								
Завтрак 12 лет и старше	227/08	Вермишель отварная		180	211,1	5,52	5,3	35,33		
	ттк-100-22	Биточек "Колобок"		100	201,6	15,2	12,3	12,17		
	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"		200	48,64	0,12	0	12,4		
		Хлеб пшеничный		30	67,8	2,28	0,27	14,91		
		Хлеб Дарницкий		30	68,4	1,95	0,36	12,03		
	366/08	Сыр		15	54,60	3,48	4,43	0,00		
				<b>555</b>	<b>652,14</b>	<b>28,55</b>	<b>22,66</b>	<b>86,84</b>		
Завтрак 12 лет и старше	241/08	Картофельное пюре		180	160,46	3,19	6,06	23,3		
	200/08	Тефтели из говядины с соусом		90/50	206,04	11,57	13,14	7,86		
	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"		200	48,64	0,12	0	12,4		
		Хлеб Дарницкий		30	68,4	1,95	0,36	12,03		
		Яблоко		140	65,20	0,48	0,48	11,76		
				<b>690</b>	<b>548,74</b>	<b>17,31</b>	<b>20,04</b>	<b>67,35</b>		
Завтрак 12 лет и старше	54/20 н-21	Макароны с сыром		200	292	26,8	10,6	37,4		
	588/96	компот из изюма		200	172,25	0,92	0,2	41,29		
		Хлеб пшеничный		30	67,8	2,28	0,27	14,91		
		Хлеб Дарницкий		30	68,4	1,95	0,36	12,03		
		Круассан		60	240	4,8	12	4,8		
		Сок		200	44,8	0	0	11,2		
				<b>720</b>	<b>885,25</b>	<b>36,75</b>	<b>23,43</b>	<b>121,63</b>		
Завтрак 12 лет и старше	ттк/449-96	Плов из куриного филе		50/150	217,06	15,9	13	31,35		
	588/96	Компот из кураги		200	39,8	0,6	0,12	9,7		
		Хлеб Дарницкий		30	68,4	1,95	0,36	12,03		
	701/96	Котлета в тесте 50/50		100	244,27	10,61	8,39	28,15		
	246/08	Помидоры свежие		60	13,8	0,66	0,12	2,76		
				<b>590</b>	<b>583,33</b>	<b>29,72</b>	<b>21,99</b>	<b>83,99</b>		
Завтрак 12 лет и старше	219/08	Каша гречневая рассыпчатая		180	263,81	8,73	5,43	45		
	Ттк 315-23	Зразы ленивые "Рябушка"		100	139,26	12,17	15,5	8,4		
	286/08	Компот из сухофруктов		200	113,79	0,56	0,01	27,89		
		Хлеб пшеничный		30	67,8	2,28	0,27	14,91		
	Хлеб Дарницкий		30	68,4	1,95	0,36	12,03			



Масло шоколадное

20 128,8 2,4 12,7 5,5  
**560 781,86 28,09 33,97 112,15**

**Неделя вторая**

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 12 лет и старше	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	180	263,81	8,73	5,43	45
	ттк 8/01	Котлета "Деликатесная"	100	195,2	11,25	13,2	8,45
	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	229/08	Горошек зеленый консервированный отварной	60	46,91	1,88	1,98	4,21
			<b>570</b>	<b>622,96</b>	<b>23,93</b>	<b>20,97</b>	<b>82,09</b>
Завтрак 12 лет и старше	ттк/449-96	Плов из куриного филе	50/150	217,06	15,9	13	31,35
	279/08	Компот из черной смородины	200	74,17	0,31	0,07	18,09
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	701/96	Булочка с котлетой	100	244,27	10,61	8,39	28,15
	246/08	Помидоры свежие	60	13,8	0,66	0,12	2,76
			<b>590</b>	<b>617,7</b>	<b>29,43</b>	<b>21,94</b>	<b>92,38</b>
Завтрак 12 лет и старше	227/08	Макароны отварные	180	211,1	5,52	5,3	23,55
	ттк-100-22	Биточек "Колобок"	100	201,6	15,2	12,3	12,17
	628/96	Чай с нектаром, с витамином "С"	200	66,23	0,09	0,03	16,38
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	366/08	Сыр	15	54,60	3,48	4,43	0,00
		<b>555</b>	<b>669,73</b>	<b>28,52</b>	<b>22,69</b>	<b>79,04</b>	
Завтрак 12 лет и старше	241/08	Картофельное пюре	180	160,46	3,19	6,06	23,3
	ттк103-22	Котлета "Волжская"	100	277,7	15,25	13,48	22,3
	ттк 36	Напиток Каркаде с витамином "С"	200	74	8	1,4	14,8
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Яблоко	140	55,20	0,48	0,48	11,76
			<b>650</b>	<b>635,76</b>	<b>28,87</b>	<b>21,78</b>	<b>84,19</b>
Завтрак 12 лет и старше	225/08	Рис припущенный	180	215,06	3,72	5,45	37,77
	ТТК 154	Индейка в сметанном соусе с томатом	50/50	154	14,5	8,5	2,3
	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	Ттк №139	Турбинка песочная	40	186,9	3,03	8,17	26,54
		<b>580</b>	<b>740,8</b>	<b>25,6</b>	<b>22,75</b>	<b>105,95</b>	
					Мельникова Е.В.		
		Меню составил зам.директора ООО "Мелкий Опт"					