

с 13 февраля 2023

10-дневное меню для детей 7-11 лет и 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.

Завтрак, обед - Родительская плата

Неделя первая

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 12 лет и старше	227/08	Вермишель отварная	180	211,1	5,52	5,3	35,33
	ттк-100-22	Биточек "Колобок"	100	111,6	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	30	109,20	6,96	8,85	0,00
		Сок	200	44,8	0	0	11,2
			770	661,54	32,03	27,08	98,04
Обед 7-11 лет	45/08	Суп картофельный с горохом	200	98,79	2,34	3,89	13,61
	225/08	Рис припущенный	150	215,06	3,72	5,45	37,77
	Ттк 315-23	Зразы ленивые "Рябушка"	90	139,26	12,17	15,5	8,4
	585/96	Компот из свежих фруктов	200	97,45	0,16	0	32,11
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Сок	200	44,8	0	0	11,2
			900	731,56	22,62	25,47	130,03
Завтрак 12 лет и старше	241/08	Картофельное пюре	180	160,46	3,19	6,06	23,3
	189/08	Шницель из говядины	100	218,84	13,74	15,06	7,38
	628/96	Чай с нектаром, с витамином "С"	200	86,23	0,09	0,03	16,38
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Яблоко	150	55,20	0,48	0,48	11,76
				660	589,13	19,45	21,99
Обед 7-11 лет	42/08	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	149,6	5,03	11,3	32,38
	227/08	Вермишель отварная	150	211,1	5,52	5,3	35,33
	ттк 8/01	Котлета "Деликатесная"	90	95,2	11,25	13,2	8,45
	286/08	Компот из сухофруктов	200	53,2	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
		Печенье	50	115	4	7,5	32,5
			760	760,3	30,59	37,94	163,49
Завтрак	54/20 н-21	Макароны с сыром	200	292	26,8	10,6	37,4

12 лет и старше	279/08	Компот из черной смородины	200	74,17	0,31	0,07	18,09
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Круассан	60	140	4,8	12	4,8
		Сок	200	44,8	0	0	11,2
			720	687,17	36,14	23,3	98,43
Обед 7-11 лет	56/08	Суп-лапша с макаронами	200	87,5	1,96	3,91	11,13
	241/08	Картофельное пюре	150	160,46	3,19	6,06	23,3
	187/08	Кнели из говядины	90	263,48	16,21	25,32	16,75
	Ек-2011	Компот из яблок	200	71,1	0,31	0,01	18,35
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		700	718,74	25,9	35,93	96,47	
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	100	244,27	10,61	8,39	28,15
	246/08	Помидоры свежие	60	13,8	0,66	0,12	2,76
			590	583,33	29,72	21,99	83,99
Обед 7-11 лет	37/08	Борщ со сметаной	200/10	111,11	1,9	6,66	10,81
	227/08	Макароны отварные	150	211,1	5,52	5,3	23,55
	ттк 101/22	Котлета "Умка"	90	168,6	14,79	14,34	18,02
	588/96	Компот из кураги	200	39,8	0,6	0,12	9,7
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Круассан	60	140	4,8	12	4,8
		770	806,81	31,84	39,05	93,82	
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	109,26	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	12,4	3,92
		560	751,86	28,09	33,97	112,15	
Обед 7-11 лет	63/08	Щи со сметаной	200/10	114,35	2,58	7,82	9,12
	ттк/449-96	Плов из куриного филе	50/150	417,06	15,9	13	31,35
	585/96	Компот из свежих фруктов	200	97,45	0,16	0	32,11
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91

	Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	Сок	200	44,8	0	0	11,2
		8780	809,86	22,87	21,45	110,72

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
	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
		Сок	200	44,8	0	0	11,2
			710	612,01	22,53	19,11	86,38
Обед 7-11 лет	56/08	Суп-лапша с макаронами	200	87,5	1,96	3,91	11,13
	225/08	Рис припущенный	150	215,06	3,72	5,45	37,77
	180/08	Гуляш из говядины	50/50	140,66	17,52	10,31	3,85
	286/08	Компот из сухофруктов	200	113,79	0,56	0,01	27,89
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	112/86	Булочка с маком	60	120,3	4,98	6,53	35,9
		740	745,71	30,69	26,57	128,57	
Завтрак 12 лет и старше	ттк/449-96	Плов из куриного филе	50/150	417,06	15,9	13	31,35
	279/08	Компот из черной смородины	200	104,17	0,31	0,07	18,09
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	701/96	Котлета в тесте	80	244,27	10,61	8,39	28,15
		Яблоко	150	55,20	0,48	0,48	11,76
			660	889,1	29,25	22,3	101,38
Обед 7-11 лет	37/08	Борщ со сметаной	2050/10	111,11	1,9	6,66	10,81
	227/08	Вермишель отварная	150	211,1	5,52	5,3	35,33
	437/91	Кнели из кур	90	246,89	10,52	9,21	8,49
	585/96	Компот из свежих фруктов	200	97,45	0,16	0	32,11
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Яблоко	150	55,20	0,48	0,48	11,76
		830	790,15	20,53	22,01	110,53	
Завтрак 12 лет и старше	227/08	Макароны отварные	180	211,1	5,52	5,3	23,55
	180/08	Гуляш из говядины	50/50	140,66	17,52	10,31	3,85
	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	30	109,20	6,96	8,85	0,00
		570	663,39	34,32	25,12	70,72	

Обед 7-11 лет	63/08	Щи со сметаной	200/10	114,35	2,58	7,82	9,14
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	45
	209/08	Шницель куриный	90	227,25	13,74	15,06	7,38
	Ек-2011	Компот из яблок	200	71,1	0,31	0,01	18,35
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	246/08	Помидоры свежие	60	13,8	0,66	0,12	2,76
			740	758,71	27,97	28,8	94,64
Завтрак 12 лет и старше			180	200,46	3,19	6,06	23,3
	241/08	Картофельное пюре	100	246,89	10,52	9,21	8,49
	437/91	Кнели из кур	200	74	8	1,4	14,8
	ттк 36	Напиток Каркаде с витамином "С"	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Хлеб Дарницкий	60	23,8	0,66	0,12	2,76
	246/08	Помидоры свежие		570	613,55	24,32	17,15
Обед 7-11 лет			200	98,79	2,34	3,89	13,61
	45/08	Суп картофельный с горохом	150	211,1	5,52	5,3	23,55
	227/08	Макаронные отварные	90	268,6	14,79	14,34	18,02
	ттк 101/22	Котлета "Умка"	200	39,8	0,6	0,12	9,7
	588/96	Компот из кураги	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Хлеб Дарницкий	200	44,8	0	0	11,2
		Сок		870	731,49	25,2	24,01
Завтрак 12 лет и старше			180	215,06	3,72	5,45	37,77
	225/08	Рис припущенный	50/50	195,25	14,5	8,5	2,3
	ТТК 154	Индейка в сметанном соусе с томатом	200	48,64	0,12	0	12,4
	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб пшеничный	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Хлеб Дарницкий	200	44,8	0	0	11,2
		Сок		740	639,95	22,57	14,58
Обед 7-11 лет			200/10	140,59	2,31	7,74	15,43
	51/08	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150	160,46	3,19	6,06	23,3
	241/08	Картофельное пюре	90	198,84	13,74	15,06	7,38
	189/08	Котлета из говядины	200	97,45	0,16	0	32,11
	585/96	Компот из свежих фруктов	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Хлеб Дарницкий	40	186,9	3,03	8,17	26,54
	Ттк №139	Турбинка песочная		720	852,64	24,38	37,39
		Меню составил зам.директора ООО "Мелкий Опт"					

Мельникова Е.В.