

с 20 марта 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 рецептов 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, обед - Родительская плата

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 12 лет и старше	225/08	Рис припущенный	180	215,06	3,72	5,45	37,77
	213/08	Курица тушеная в соусе	50/50	169	15,7	9,4	3,3
	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
	366/08	Сыр	20	54,60	3,48	4,43	0,00
		Сок	200	44,8	0	0	11,2
			730	717,11	27,29	19,91	111,32
Обед 7-11 лет	63/08	Щи со сметаной	200/10	114,35	2,58	7,82	9,12
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	45
	ттк 101/22	Котлета "Умка"	90	268,6	14,79	14,34	18,02
	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
		Сок	200	44,8	0	0	11,2
			880	857,41	28,21	27,95	127,48
Завтрак 12 лет и старше	241/08	Картофельное пюре	180	160,46	3,19	6,06	23,3
	209/08	Шницель куриный	100	227,25	13,74	15,06	7,38
	294/08	Чай с лимоном	200	62,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Круассан	60	240	4,8	12	4,8
			570	758,73	23,75	33,49	62,82
Обед 7-11 лет	56/08	Суп-лапша с макаронами	200	87,5	1,96	3,91	11,13
	ттк/449-96	Плов из куриного филе	50/150	317,06	15,9	13	31,35
	ттк 36	Напиток Каркаде	200	74	8	1,4	14,8
		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
			730	791,23	38,42	27,06	97,46
Завтрак 12 лет и старше	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	180	263,81	8,73	5,43	45
	180/08	Гуляш из говядины	50/50	160,66	17,52	10,31	3,85
	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	150	55,20	0,48	0,48	11,76
			660	596,71	28,8	16,58	85,04
Обед 7-11 лет	37/08	Борщ со сметаной	200/10	111,11	1,9	6,66	10,81
	185/08	Запеканка картофельная с мясом	200	400,75	25,53	24,78	18,43
	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
		Сок	200	44,8	0	0	11,2
			840	738,85	29,94	31,81	80,36
Завтрак 12 лет и старше	227/08	Вермишель отварная	180	211,1	5,52	5,3	35,33
	300/11	Котлета из индейки	100	144,7	13	5	11,3
	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
	ттк 133	Пудинг "Везувий"	100	128,15	19,48	8,08	19,4
		Молоко сгущенное	20	65,6	1,4	1,7	1,11
		630	691,95	49,35	21,84	93,97	
Обед 7-11 лет	44/08	Суп из овощей со сметаной	200/10	115,24	1,93	5,86	12,59
	225/08	Рис припущенный	150	215,06	3,72	5,45	37,77
	213/08	Курица тушеная в соусе	50/50	169	15,7	9,4	3,3
	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
	366/08	Сыр	25	109,20	6,96	8,85	0,00
		745	784,5	33,14	30,31	90,3	
Завтрак 12 лет и старше	ттк/449-96	Плов из куриного филе	50/150	217,06	15,9	13	31,35
	294/08	Чай с лимоном с витамином "С"	200	62,62	0,07	0,01	15,31
		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
		Пастила	50	108	1,2	6,6	11,2
		580	700,35	29,73	28,36	98,04	
Обед 7-11 лет	42/08	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	149,6	5,03	11,3	32,38
	227/08	Макаронны отварные	150	211,1	5,52	5,3	23,55
	Ттк 315-23	Зразы ленивые "Рябушка"	90	139,26	12,17	15,5	8,4
	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
		Печенье	50	215	4	7,5	32,5
		730	854,46	28,98	39,97	127,21	

Неделя вторая

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 12 лет и старше	54/20 н-21	Макароны с сыром	200	292	26,8	10,6	37,4
	209/08	Шницель куриный	90	227,25	13,74	15,06	7,38
	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
		Вафли	45	65,6	1,4	1,7	1,11
			565	701,89	44,01	27,72	70,32
Обед 7-11 лет	37/08	Борщ со сметаной	200/10	111,11	1,9	6,66	10,81
	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
	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
		Сок	200	44,8	0	0	11,2
			910	896,96	29,16	27,79	129,22
Завтрак 12 лет и старше	241/08	Картофельное пюре	150	160,46	3,19	6,06	23,3
	ттк 101/22	Котлета "Умка"	90	268,6	14,79	14,34	18,02
	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	150	55,20	0,48	0,48	11,76
			620	601,3	20,53	21,24	77,51
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 8/01	Котлета "Деликатесная"	90	195,2	11,25	13,2	8,45
	ттк 36	Напиток Каркаде	200	74	8	1,4	14,8
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Конфета Даешь	30	147	1,8	7,8	17,1
			730	866,25	31,34	32,37	118,67
Завтрак 12 лет и старше	225/08	Рис припущенный	150	215,06	3,72	5,45	37,77
	ттк-100-22	Биточек "Колобок"	90	201,6	15,2	12,3	12,17
	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
	185/08	Запеканка картофельная с мясом	200	400,75	25,53	24,78	18,43
			700	993,41	49,28	43,28	105,01
Обед 7-11 лет	63/08	Щи со сметаной	200/10	114,35	2,58	7,82	9,12
	54/20 н-21	Макароны с сыром	200	292	26,8	10,6	37,4

	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
		Груша	180	56	0,36	0,14	15,23
			850	647,19	34,09	19,19	101,09
Завтрак 12 лет и старше	227/08	Вермишель отварная	150	211,1	5,52	5,3	35,33
	ТТК 154	Индейка в сметанном соусе с томатом	50/50	154	14,5	8,5	2,3
	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
		Сок	200	44,8	0	0	11,2
			710	612,33	24,34	14,46	92,15
Обед 7-11 лет	44/08	Суп из овощей со сметаной	200/10	115,24	1,93	5,86	12,59
	241/08	Картофельное пюре	150	160,46	3,19	6,06	23,3
	200/08	Тефтели из говядины	90	196,04	11,57	13,14	7,86
	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
			710	705,39	21,08	25,69	102,8
Завтрак 12 лет и старше	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	45
	Ттк 315-23	Зразы ленивые "Рябушка"	90	139,26	12,17	15,5	8,4
	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
	246/08	Огурцы свежие	60	8,4	0,48	0,06	1,98
			530	528,51	23,45	21,35	79,81
Обед 7-11 лет	51/08	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/10	140,59	2,31	7,74	15,43
	ттк/449-96	Плов из куриного филе	50/150	217,06	15,9	13	31,35
	300/08	Чай с сахаром,	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
	701/96	Булочка с котлетой	80	244,27	10,61	8,39	28,15
			750	786,76	33,17	29,76	114,27
		Меню составил зам.директора ООО "Мелкий Опт"					

Мельникова Е.В.