

с 20 марта 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 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 Завт

Завтрак - Дети мобилизован

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
		Сок	200	44,8	0	0	11,2
			710	662,51	23,81	15,48	111,32
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 "С"	200	62,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	246/08	Огурцы свежие	60	8,4	0,48	0,06	1,98
			570	527,13	19,43	21,55	60
Завтрак 12 лет и старше	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	180	263,81	8,73	5,43	45
	200/08	Тефтели из говядины с соусом	90/50	196,04	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	150	55,20	0,48	0,48	11,76
			700	632,09	22,85	19,41	89,05
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	200	74	8	1,4	14,8
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	246/08	Помидоры свежие	60	13,8	0,66	0,12	2,76
			570	512	29,13	12,18	76,22
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"	200	62,62	0,07	0,01	15,31
		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
	132/08	Омлет натуральный	50	110,54	5,82	9,02	1,52

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
		Конфета 35	45	108	1,2	6,6	11,2
			565	744,29	43,81	32,62	80,41
Завтрак 12 лет и старше	241/08	Картофельное пюре	180	160,46	3,19	6,06	23,3
	161/08	Котлета рыбная	100	147,26	11,14	7,54	7,2
	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	479,96	16,88	14,44	66,69
Завтрак 12 лет и старше	225/08	Рис припущенный	180	215,06	3,72	5,45	37,77
	тпк-100-22	Биточек "Колобок"	100	201,6	15,2	12,3	12,17
	588/96	Компот из кураги с витамином "С"	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
	246/08	Помидоры свежие	60	13,8	0,66	0,12	2,76
			600	606,46	24,41	18,62	89,34
Завтрак 12 лет и старше	227/08	Вермишель отварная	150	211,1	5,52	5,3	35,33
	200/08	Тефтели из говядины с соусом	90/50	196,04	11,57	13,14	7,86
	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
			750	654,37	21,41	19,1	97,71
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
	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
			570	528,51	23,45	21,35	79,81
	Меню составил зам.директора ООО "Мелкий Опт"				Мельникова Е.В.		