

с.18 сентября 2023г

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" Мельникова Е.В.

Директор МКОУ СОШ № 6 Шкляева А.Л.



Handwritten signature of A.L. Shklyeva

Неделя первая

Завтрак, обед - Родительская плата

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	201,6	12,2	12,3	12,17
	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
		Сок	200	44,8	0	0	11,2
			710	574,54	19,79	17,96	83,13
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	24,54
	180/08	Гуляш из говядины	50/50	140,66	11,52	13,31	3,85
	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
		720	752,47	27,22	27,19	96,56	
Завтрак 12 лет и старше	241/08	Картофельное пюре	180	160,46	3,19	6,06	23,3
	209/08	Котлета куриная	100	107,96	13,74	15,06	7,38
	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
		Конфета Даешь	30	147	1,8	7,8	17,1
		570	600,26	23,08	29,55	87,12	
Обед 7-11 лет	56/08	Суп-лапша с макаронами	250	87,5	1,96	3,91	11,13
	394/94	Жаркое по-домашнему (куриное филе)	50/150	352,66	17,58	22,39	52,14
	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
		Конфета 35	20	108	1,2	6,6	11,2
		710	758,53	25,28	33,6	119,5	
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	90,66	17,52	10,31	3,85
	628/96	Чай с нектаром, с витамином "С"	200	66,23	0,09	0,03	16,38
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03

и старше	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
		Сок	200	44,8	0	0	11,2
			710	566,31	28,32	16,1	84,48
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
	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
			710	705,21	25,77	19,39	111,25
Завтрак 12 лет и старше	ткк/449-96	Плов из куриного филе	50/150	417,06	15,9	13	31,35
	ткк 36	Напиток Каркаде	200	74	8	1,4	14,8
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Яблоко	120	55,20	0,48	0,48	11,76
			550	614,66	26,33	15,24	69,94
Обед 7-11 лет	63/08	Щи со сметаной	200/10	114,35	2,58	7,82	9,12
	227/08	Вермишель отварная	150	211,1	5,52	5,3	35,33
	ткк 8/01	Котлета "Деликатесная"	90	195,2	11,25	13,2	8,45
	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
			710	770,64	24,14	26,96	107,73
Завтрак 12 лет и старше	227/08	Вермишель отварная	180	211,1	5,52	5,3	35,33
	213/08	Курица тушеная в соусе	50/50	269,3	15,7	9,4	3,3
	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
			510	597,44	23,29	15,06	63,06
Обед 7-11 лет	37/08	Борщ со сметаной	200/10	111,11	1,9	6,66	10,81
	241/08	Картофельное пюре	150	160,46	3,19	6,06	23,3
	189/08	Шницель из говядины	90	250,33	13,74	15,06	7,38
	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
			710	732,27	23,37	28,48	86,52
Завтрак 12 лет и старше	241/08	Картофельное пюре	180	160,46	3,19	6,06	23,3
	189/08	Котлета из говядины	100	198,84	13,74	15,06	7,38
	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	48,64	0,12	0	12,4