

с 14 ноября 2022г

10-дневное меню для детей 7-11 лет и 12 лет и старше

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

Используемые источники для составления меню

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

Завтрак, обед - Родительская плата

Утверждаю  
Директор ООО "Мелкий Опит"



Орлова О.С.

Директор МКОУ СОШ

№ 6 Шкляева А.Л.

Неделя первая	Завтрак		Блюдо				
	Прием пищи	№ реч.	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 12 лет и старше	241/08	Картофельное пюре	180	192,55	3,83	7,27	27,96
	189/08	Шницель из говядины	100	220,93	15,27	18,07	8,86
		Сокодержавный напиток	200	46	0,5	0,1	10
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	246/08	Огурцы свежие	60	8,4	0,48	0,06	1,98
			570	535,68	22,36	25,77	63,71
Обед 7-11 лет	63/08	Щи со сметаной	200/10	114,35	2,58	7,82	9,12
	225/08	Рис припущенный	150	143,37	2,48	3,63	25,18
	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 пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			720	648,37	27,37	22,4	92,98
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	180	316,57	10,48	6,52	54
	180/08	Гуляш из говядины	50/50	140,66	17,52	10,31	3,85
Завтрак 12 лет и старше	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	0,16	0	32,11
		Яблоко	120	46,00	2,28	0,27	14,91
Обед 7-11 лет			630	620,27	30,56	17,1	117,27
	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
	ТК 8/01	Котлета "Деликатесная"	90	195,2	11,25	13,2	8,45
	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	803,77	26,27	25,92	123,31
	ТК/449-96	Плов из куриного филе	50/150	417,06	20,91	16,45	51,15
Завтрак 12 лет и старше	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
			100	170,06	8,95	13,88	2,34







## Неделя вторая

Прием пищи	№ реч.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 12 лет и старше	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	180	316,57	10,48	6,52	54
	180/08	Гуляш из говядины	50/50	140,66	17,52	10,31	3,85
	300/08	Чай с сахаром, с витаминном "С"	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб пшеничный	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Хлеб Дарницкий	70	176,1	4,4	2,6	34,4
	ЕК-2011	Пирожки с изюмом	610	818,17	36,75	20,06	131,59
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
	187/08	Кнели из говядины	90	263,48	16,21	25,32	16,75
	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 пшеничный	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Хлеб Дарницкий	700	799,69	26,28	35,31	124,7
Завтрак 12 лет и старше	225/08	Рис припущенный	180	143,37	2,48	3,63	25,18
	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 Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Пудинг из творога	60	58,89	10,07	3,6	16,38
		Молоко стуженное	20	65,6	1,4	1,7	1,11
Обед 7-11 лет			590	602,71	31,76	18,69	90,11
	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
	ТТК 8/01	Котлета "Деликатесная"	100	195,2	11,25	13,2	8,45
	Компот из сухофруктов	200	113,79	0,56	0,01	27,89	
	Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91	
	Хлеб пшеничный	30	68,4	1,95	0,36	12,03	
		Хлеб Дарницкий	720	820,11	26,67	25,93	119,09
Завтрак 12 лет и старше	394/94	Жаркое по-домашнему (куриное филе)	50/150	378,19	16,63	16,41	45,62
		Сокосодержащий напиток	200	46	0,5	0,1	10
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Котлета в тесте 50/50	100	305,34	13,26	10,49	35,19
			560	865,73	34,62	27,63	117,75
Обед 7-11 лет	45/08	Суп картофельный с горохом	200	98,79	2,34	3,89	13,61
	227/08	Макаронны отварные	150	211,1	5,52	5,3	23,55



