

с 12 декабря 2022г

10-дневное меню для детей 12 лет и старше

Принем пищи завтрак, обед. Сезон: осенне-зимний, зимне-весенний
Используемые источники для составления меню

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

Неделя первая

Завтр

Завтрак - Дети мобилизован

Утверждаю

Директор ООО "Мелкий опт"

Орлова О.С.

Директор МКОУ СОШ № 6 Шкляева А.Л



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 154	Индейка в сметанном соусе с томатом	50/50	154	14,5	8,5	2,3
	585/96	Компот из свежих фруктов с витамином "С"	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
Завтрак 12 лет и старше	227/08	Макаронны отварные	180	211,1	5,52	5,3	23,55
	ТТК 8/01	Котлета "Деликатесная"	100	195,2	11,25	13,2	8,45
	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
			740	653,53	21,09	19,16	86,52
Завтрак 12 лет и старше	ТТК/449-96	Плов из куриното филе	50/150	297,06	20,91	16,45	51,15
	ЕК-2011	Компот из яблок с витамином "С"	200	71,1	0,3	0,01	18,5
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	141/08	Запеканка из творога	150	228,33	29,22	12,11	29,1
		Молоко стуженное	20	65,6	1,4	1,7	1,11
			600	730,49	53,78	30,63	111,89
Завтрак 12 лет и старше	241/08	Картофельное пюре	180	160,46	3,19	6,06	23,3
	ТТК-100-22	Биточек "Колобок"	100	251,6	20,19	10	18,17
	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
		Йогурт (стаканчик)	125	115,00	10,5	2,5	28,3
			635	634,66	36,76	18,95	94,38
Завтрак 12 лет и старше	227/08	Вермишель отварная	180	211,1	5,52	5,3	35,33
	437/91	Кнели из кур	100	186,32	10,52	9,21	8,49
	279/08	Компот из черной смородины	200	74,17	0,31	0,07	18,09
			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	736,59	22,98	27,61	92,77

Неделя вторая

Прием пищи	№ реч.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 12 лет и старше	ТТК/449-96	Глов из куриного филе	50/150	317,06	20,91	16,45	51,15
	588/96	Компот из кураги с витамином "С"	200	39,8	0,6	0,12	9,7
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Яблоко	190	87,40	0,48	0,48	11,76
	701/96	Котлета в тесте 30/50	80	244,27	10,61	8,39	28,15
Завтрак 12 лет и старше			700	756,93	34,55	25,8	112,79
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	180	263,81	8,73	5,43	45
	ТТК 154	Индейка в сметанном соусе с томатом	50/50	154	14,5	8,5	2,3
	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
Завтрак 12 лет и старше		Сок	200	44,8	0	0	11,2
			710	605,01	33,18	15,69	85,33
	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 витамином "С"	200	62,62	0,07	0,01	15,31
Завтрак 12 лет и старше		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Масло шоколадное	20	128,8	2,4	12,4	3,92
		Огурцы свежие	60	8,4	0,48	0,06	1,98
			590	655,33	22,16	33,86	66,8
	227/08	Макаронны отварные	180	211,1	5,52	5,3	23,55
Завтрак 12 лет и старше	180/08	Гуляш из говядины	50/50	140,66	17,52	10,31	3,85
	279/08	Компот из черной смородины с витамином "С"	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
		Сыр	30	109,20	6,96	8,85	0,00
Завтрак 12 лет и старше			570	671,33	34,54	25,16	72,43
	225/08	Рис припущенный	180	215,06	3,72	5,45	37,77
	189/08	Шницель 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
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
Завтрак 12 лет и старше	132/08	Омлет натуральный	65	110,54	5,82	9,02	1,52
			575	641,48	25,35	29,89	71,1
		Меню составил зам.директора ООО "Мелкий Опт"				Мельникова Е.В.	