

с 12 декабря 2022г

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

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

Используемые источники для составления меню

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

**Завтрак, обед - Родительская плата**

Утверждаю

Директор ООО "Мелкий опт"

Орлова О.С.

Директор МКОУ СОШ № 6 Шкляева А.Л.



Принем пищи	№ рец.	Блюдо	Выход					Углеводы
			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	
Обед 7-11 лет		Хлеб Дарницкий	20	54,60	3,48	4,43	0,00	
	366/08	Сыр	560	706,06	31,1	18,99	106,35	
		Суп из овощей со сметаной	200/10	115,24	1,93	5,86	12,59	
	44/08	Макаронны отварные	150	195,3	5,52	5,3	23,55	
	227/08	Макаронны отварные	50/50	140,66	17,52	10,31	3,85	
Завтрак 12 лет и старше	180/08	Гуляш из говядины	200	113,79	0,56	0,01	27,89	
	286/08	Компот из сухофруктов	30	68,4	1,95	0,36	12,03	
		Хлеб Дарницкий	60	220,3	4,98	6,53	35,9	
	112/86	Булочка с маком	740	853,69	32,46	28,37	115,81	
		Макаронны отварные	180	211,1	5,52	5,3	23,55	
Обед 7-11 лет	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 пшеничный	30	68,4	1,95	0,36	12,03	
		Хлеб Дарницкий	200	44,8	0	0	11,2	
Обед 7-11 лет		Сок	740	653,53	21,09	19,16	86,52	
	42/08	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	149,6	5,03	11,3	32,38	
	394/94	Жаркое по-домашнему (куриное филе)	50/150	352,66	17,58	22,39	52,14	
	ТТК 36	Напиток Каркаде	200	74	8	1,4	14,8	
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91	
Завтрак 12 лет		Хлеб пшеничный	30	68,4	1,95	0,36	12,03	
		Хлеб Дарницкий	60	13,8	0,66	0,12	2,76	
	246/08	Помидоры свежие	730	726,26	35,5	35,84	129,02	
		Плов из куриного филе	50/150	297,06	20,91	16,45	51,15	
	ТТК/449-96 ЕК-2011	Компот из яблок с витамином "С"	200	71,1	0,3	0,01	18,5	



и старше		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
			<b>600</b>	<b>730,49</b>	<b>53,78</b>	<b>30,63</b>	<b>111,89</b>
Обед 7-11 лет	56/08	Суп-лапша с макаронами	200	87,5	1,96	3,91	11,13
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	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	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
		Кукуруза консервированная отварная	60	46,91	1,88	1,98	4,21
Завтрак 12 лет и старше	229/08		<b>770</b>	<b>785,87</b>	<b>31,46</b>	<b>20,45</b>	<b>121,69</b>
	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
Обед 7-11 лет		Йогурт (стаканчик)	125	115,00	10,5	2,5	28,3
			<b>635</b>	<b>634,66</b>	<b>36,76</b>	<b>18,95</b>	<b>94,38</b>
	45/08	Суп картофельный с горохом	200	98,79	2,34	3,89	13,61
	ТТК185	Рис с овощами	150	186,39	4,1	5,97	40,08
	192/08	Печень говяжья по-строгановски	50/30	269,2	16,96	21,054	3,42
	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
	132/08	Омлет натуральный	65	110,54	5,82	9,02	1,52
			<b>725</b>	<b>804,42</b>	<b>68,24</b>	<b>40,304</b>	<b>89,01</b>
	Завтрак 12 лет и старше	227/08	Вермишель отварная	180	211,1	5,52	5,3
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
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
Обед 7-11 лет		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Масло шоколадное	20	128,8	2,4	12,4	3,92
			<b>560</b>	<b>736,59</b>	<b>22,98</b>	<b>27,61</b>	<b>92,77</b>
	37/08	Борщ со сметаной	200/10	115,11	1,9	6,66	10,81
	241/08	Картофельное пюре	150	190,46	3,19	6,06	23,3
	189/08	Котлета из говядины	90	208,84	13,74	15,06	7,38
Завтрак 7-11 лет	ЕК-2011	Компот из яблок и изюма	200	71,1	0,3	0,01	18,5
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03



## Неделя вторая

		710	721,71	23,36	28,42	86,93					
		Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы					
Прием пищи	№ рец.	Блюдо									
		ТК/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			
			Котлета в тесте 30/50	80	244,27	10,61	8,39	28,15			
		700	756,93	34,55	25,8	112,79					
Обед	7-11 лет	45/08	Суп картофельный с горохом	200	98,79	2,34	3,89	13,61			
		219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	193,2	8,73	5,43	45			
		ТК 101/22	Котлета "Умка"	90	168,6	14,79	14,34	18,02			
		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			
		190	87,40	0,48	0,48	11,76					
		Яблоко	190	87,40	0,48	0,48	11,76				
		890	781,64	30,73	24,77	147,44					
За завтрак	12 лет и старше	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	180	263,81	8,73	5,43	45			
		ТК 154	Индейка в сметанном соусе с томатом	50/50	154	14,5	8,5	2,3			
		ТК 36	Напиток Каркаде с витамином "С"	200	74	8	1,4	14,8			
			Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03			
			Сок	200	44,8	0	0	11,2			
				710	605,01	33,18	15,69	85,33			
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	210,46	3,19	6,06	23,3			
		ТК 8/01	Котлета "Деликатесная"	90	215	11,25	13,2	8,45			
		289/08	Напиток из шиповника	200	46,87	0,68		21,01			
			Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91			
			Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03			
		710	723,77	21,28	25,75	92,29					
За 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 витамином "С"	200	62,62	0,07	0,01	15,31			
			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			
		246/08		590	655,33	22,16	33,86	66,8			
Обед	37/08	Борщ со сметаной					200/10	111,11	1,9	6,66	10,81



7-11 лет	227/08	Вермишель отварная	150	211,1	5,52	5,3	35,33
	437/91	Кнели из кур	90	246,89	10,52	9,21	8,49
	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
Завтрак 12 лет и старше			<b>880</b>	<b>796,09</b>	<b>20,45</b>	<b>21,54</b>	<b>105,75</b>
	227/08	Макаронны отварные	180	211,1	5,52	5,3	23,55
	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
Обед 7-11 лет		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	366/08	Сыр	30	109,20	6,96	8,85	0,00
			<b>570</b>	<b>671,33</b>	<b>34,54</b>	<b>25,16</b>	<b>72,43</b>
	51/08	Суп крестьянский с крупной со сметаной	200/10	140,59	2,31	7,74	15,43
	ТК/449_96	Плов из куриного филе	50/150	217,06	20,91	16,45	51,15
Завтрак 12 лет и старше	ТК 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
		Круассан	60	240	4,8	12	4,8
			<b>730</b>	<b>807,85</b>	<b>40,25</b>	<b>38,22</b>	<b>113,12</b>
Обед 7-11 лет	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
		Омлет натуральный	65	110,54	5,82	9,02	1,52
Обед 7-11 лет	132/08		<b>575</b>	<b>641,48</b>	<b>25,35</b>	<b>29,89</b>	<b>71,1</b>
		Щи со сметаной	200/10	104,35	2,58	7,82	9,12
	54/20 н-21	Макаронны с сыром	200	292	26,8	10,6	37,4
	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
	141/08	Запеканка из творога	80	102,4	29,22	12,11	29,1
		Молоко стученное	20	65,6	1,4	1,7	1,11
			<b>770</b>	<b>798</b>	<b>64,39</b>	<b>32,86</b>	<b>135,78</b>
		Меню составил зам.директора ООО "Мелкий Опт"					
					Мельникова Е.В.		