

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 рецептов блюд и кулинарных изделий 1996г. 1997, 2008

Утверждаю

Директор ООО "Мелкий опт"

Мельникова Е.В.

Директор МКОУ СОШ № 6 Шкляева А.Л.



Неделя первая

Завтрак - ДЕТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 12 лет и старше	227/08	Вермишель отварная	200	211,1	5,52	5,3	35,33
	ттк-100-22	Биточек "Колобок"	110	201,6	12,2	14,3	12,17
	294/08	Чай с лимоном	210	62,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			550	543,72	19,74	19,97	74,84
Завтрак 12 лет и старше	241/08	Картофельное пюре	200	160,46	3,19	6,06	23,3
	209/08	Котлета куриная	100	227,25	11,74	13,06	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
		560	572,55	19,28	19,75	70,02	
Завтрак 12 лет и старше	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	180	263,81	8,73	5,43	45
	ттк 8/01	Котлета "Деликатесная"	100	195,2	4,32	7,3	8,45
	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
		Круассан	60	240	4,8	5,3	4,8
		570	833,64	19,89	18,42	86,66	
Завтрак 12 лет и старше	225/08	Рис припущенный	180	215,06	3,72	5,45	37,77
	213/08	Курица тушеная в соусе	120	169	5,7	9,4	3,3
	ттк 36	Напиток Каркаде	200	74	8	1,4	14,8
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	701/96	Котлета в тесте	80	244,27	6,3	8,39	28,15
		610	770,73	25,67	25	96,05	
Завтрак 12 лет и старше	ттк/449-96	Плов из куриного филе	220	217,06	15,9	18	31,35
	ттк 36	Напиток Каркаде	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
		650	404,26	25,85	19,76	69,38	

Неделя вторая

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
	200/08	Тефтели из говядины с соусом	140	196,04	7,3	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
		Сок	200	44,8	0	0	11,2
			750	621,69	18,1	18,93	88,49
Завтрак 12 лет и старше	ттк/449-96	Плов из куриного филе	220	217,06	6,9	18	31,35
	ттк 36	Напиток Каркаде	200	74	8	1,4	14,8
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	312/08	Булочка "Домашняя"	60	228,2	2,37	3,07	36,8
			510	587,66	19,22	22,83	94,98
Завтрак 12 лет и старше	227/08	Вермишель отварная	180	211,1	5,52	9,3	35,33
	213/08	Курица тушеная в соусе	100	169	12,7	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
	246/08	Огурцы свежие	60	8,4	0,48	0,06	1,98
			570	505,54	20,77	19,12	65,04
Завтрак 12 лет и старше	241/08	Картофельное пюре	180	160,46	3,19	6,06	23,3
	ттк103-22	Котлета "Волжская"	100	277,7	10,25	7,48	22,3
	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
		Печенье	50	215	4	7,5	32,5
			560	770,2	19,51	21,4	102,53
Завтрак 12 лет и старше	225/08	Рис припущенный	180	215,06	3,72	5,45	37,77
	161/08	Котлета рыбная	100	147,26	11,14	11,23	7,2
	294/08	Чай с лимоном	200	62,62	0,07	0,01	15,31
		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	507,14	17,54	17,17	75,07
		Меню составил зам.директора ООО "Мелкий Опт"		<i>Л.А.</i>		Обухова Л.А.	