

20 марта 2023

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

Блюдо

Неделя первая	№ рец.	Наименование	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 12 лет и старше	225/08	Рис припущенный	180	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
Обед 7-11 лет		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Хлеб Дарницкий	20	54,60	3,48	4,43	0,00
Завтрак 12 лет и старше	366/08	Сыр	200	44,8	0	0	11,2
		Сок	730	717,11	27,29	19,91	111,32
		Сок	200/10	114,35	2,58	7,82	9,12
Обед 7-11 лет	63/08	Ши со сметаной	150	263,81	8,73	5,43	45
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	90	268,6	14,79	14,34	18,02
	ТТК 101/22	Котлета "Умка"	200	97,45	0,16	0	32,11
Завтрак 12 лет и старше	585/96	Компот из свежих фруктов	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Хлеб Дарницкий	200	44,8	0	0	11,2
		Сок	880	857,41	28,21	27,95	127,48
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	200	62,62	0,07	0,01	15,31
Обед 7-11 лет		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Хлеб Дарницкий	60	240	4,8	12	4,8
		Круасан	570	758,73	23,75	33,49	62,82
Завтрак 12 лет и старше	56/08	Суп-лапша с макаронами	200	87,5	1,96	3,91	11,13
	ТТК/449-96	Плов из куриного филе	50/150	317,06	15,9	13	31,35
	ТТК 36	Напиток Каркаде	200	74	8	1,4	14,8
Завтрак 12 лет и старше	701/96	Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Хлеб Дарницкий	100	244,27	10,61	8,39	28,15
		Котлета в тесте	730	791,23	38,42	27,06	97,46
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	160,66	17,52	10,31	3,85
	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	48,64	0,12	0	12,4

Утверждаю

Директор ООО "Мелкий опт"

Орлова О.С.

Директор МБОУ "Многопрофильный лицей" Белыева Н.Ю.



		Хлеб Дарницкий	30	55,20	0,48	0,48	11,76
		Яблоко	150	596,71	28,8	16,58	85,04
			200/10	111,11	1,9	6,66	10,81
Обед	37/08	Борщ со сметаной	200	400,75	25,53	24,78	18,43
	185/08	Запеканка картофельная с мясом	200	113,79	0,56	0,01	27,89
7-11 лет	286/08	Компот из сухофруктов	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Хлеб Дарницкий	200	44,8	0	0	11,2
		Сок	840	738,85	29,94	31,81	80,36
			180	211,1	5,52	5,3	35,33
			100	144,7	13	5	11,3
Завтрак	227/08	Вермишель отварная	100	144,7	13	5	11,3
12 лет	300/11	Котлета из индейки	200	74	8	1,4	14,8
	ттк 36	Напиток Каркаде с витамином "С"	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Хлеб Дарницкий	100	128,15	19,48	8,08	19,4
и старше	ттк 133	Пудинг "Везувий"	20	65,6	1,4	1,7	1,11
		Молоко стученное	630	691,95	49,35	21,84	93,97
			200/10	115,24	1,93	5,86	12,59
			150	215,06	3,72	5,45	37,77
Обед	44/08	Суп из овощей со сметаной	150	169	15,7	9,4	3,3
7-11 лет	225/08	Рис припущенный	50/50	39,8	0,6	0,12	9,7
	213/08	Курица тушеная в соусе	200	67,8	2,28	0,27	14,91
	588/96	Компот из кураги	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Хлеб пшеничный	30	109,20	6,96	8,85	0,00
		Хлеб Дарницкий	25	784,5	33,14	30,31	90,3
		Сыр	745	217,06	15,9	13	31,35
			50/150	62,62	0,07	0,01	15,31
Завтрак	ттк/449-96	Плов из куриного филе	200	68,4	1,95	0,36	12,03
12 лет	294/08	Чай с лимоном с витамином "С"	30	244,27	10,61	8,39	28,15
		Хлеб Дарницкий	100	108	1,2	6,6	11,2
и старше	701/96	Котлета в тесте	50	700,35	29,73	28,36	98,04
		Пастила	580	149,6	5,03	11,3	32,38
			200/10	211,1	5,52	5,3	23,55
Обед	42/08	Рассольник ленинградский со сметаной	150	139,26	12,17	15,5	8,4
7-11 лет	227/08	Макаронны отварные	90	71,1	0,31	0,01	18,35
	Ттк 315-23	Зразы ленивые "Рябушка"	200	68,4	1,95	0,36	12,03
	ЕК-2011	Компот из яблок	30	215	4	7,5	32,5
		Хлеб Дарницкий	50	854,46	28,98	39,97	127,21
		Печенье	730				

Неделя вторая

Прием пищи	№ реч.	Блюдо	Выход	Ккал	белки	жир	угл.	клетчатка	вода
Завтрак 12 лет и старше	54/20 н-21	Макароны с сыром	200	292	26,8	10,6	37,4		
	209/08	Шницель куриный	90	227,25	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		
Обед 7-11 лет		Вафли	45	65,6	1,4	1,7	1,11		
			565	701,89	44,01	27,72	70,32		
			200/10	111,11	1,9	6,66	10,81		
	37/08	Борщ со сметаной	150	263,81	8,73	5,43	45		
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	90	227,25	13,74	15,06	7,38		
	209/08	Шницель куриный	200	113,79	0,56	0,01	27,89		
	286/08	Компот из сухофруктов	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		
		Сок	910	896,96	29,16	27,79	129,22		
Завтрак 12 лет и старше			150	160,46	3,19	6,06	23,3		
	241/08	Картофельное пюре	90	268,6	14,79	14,34	18,02		
	тк 101/22	Котлета "Умка"	200	48,64	0,12	0	12,4		
	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	30	68,4	1,95	0,36	12,03		
		Хлеб Дарницкий	150	55,20	0,48	0,48	11,76		
Обед 7-11 лет		Яблоко	620	601,3	20,53	21,24	77,51		
			200	98,79	2,34	3,89	13,61		
	45/08	Суп картофельный с горохом	150	215,06	3,72	5,45	37,77		
	225/08	Рис припущенный	90	195,2	11,25	13,2	8,45		
	тк 8/01	Котлета "Деликатесная"	200	74	8	1,4	14,8		
	тк 36	Напиток Каркаде	30	67,8	2,28	0,27	14,91		
		Хлеб пшеничный	30	68,4	1,95	0,36	12,03		
		Хлеб Дарницкий	30	147	1,8	7,8	17,1		
		Конфета Дашь	730	866,25	31,34	32,37	118,67		
			150	215,06	3,72	5,45	37,77		
Завтрак 12 лет и старше	225/08	Рис припущенный	90	201,6	15,2	12,3	12,17		
	тк-100-22	Биточек "Колобок"	200	39,8	0,6	0,12	9,7		
	588/96	Компот из кураги	30	67,8	2,28	0,27	14,91		
		Хлеб пшеничный	30	68,4	1,95	0,36	12,03		
		Хлеб Дарницкий	200	400,75	25,53	24,78	18,43		
Обед 7-11 лет	185/08	Запеканка картофельная с мясом	700	993,41	49,28	43,28	105,01		
			200/10	114,35	2,58	7,82	9,12		
	63/08	Щи со сметаной	200	292	26,8	10,6	37,4		
	54/20 н-21	Макароны с сыром							

