

с 03 октября 2022г

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

Неделя первая

Завтрак, обед - Родительская плата

Утверждаю  
Директор ООО "Мелкий опт"

Орлова О.С.

Директор МБОУ "Многопрофильный лицей" Беллерева Н.Ю.

Пример пищи № рец. Бюджет

Пример пищи	№ рец.	Бюджет	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 12 лет и старше	225/08	Рис припущенный	180	143,37	2,48	3,63	25,18
	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
		Печенье	50	210	4	7,5	33
Обед	41/08	Рассольник домашний со сметаной	560	682,60	20,1	24,63	97,92
7-11 лет	225/08	Рис припущенный	200/10	149,6	5,03	11,3	32,38
	437/91	Кнели из кур	150	143,37	2,48	3,63	25,18
	ЕК-2011	Компот из яблок	90	246,89	10,52	9,21	8,49
		Хлеб пшеничный	200	71,1	0,31	0,01	18,35
		Хлеб Дарницкий	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Яблоко	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			100	46,00	0,40	0,40	9,80
Завтрак 12 лет и старше	242/08	Картофельное пюре с морковью	810	793,16	22,97	25,18	121,14
	189/08	Котлета из говядины	180	131,84	3,075	3,46	22,1
	ТТК 36	Напиток Каркаде с витамином "С"	100	198,84	13,74	15,06	7,38
		Хлеб пшеничный	200	74	8	1,4	14,8
		Хлеб Дарницкий	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Огурцы свежие	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	246/08		60	8,4	0,48	0,06	1,98
Обед	37/08	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	600	549,28	29,525	20,61	73,2
7-11 лет	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	200/10	111,11	1,9	6,66	10,81
	213/08	Курица тушеная в соусе	150	263,81	8,73	5,43	45
	585/96	Компот из свежих фруктов	50/50	169	15,7	9,4	3,3
		Хлеб пшеничный	200	97,45	0,16	0	32,11
		Хлеб Дарницкий	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Нектар	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			200	46	0,5	0,1	10
Завтрак 12 лет и старше	ТТК/449-96	Плов из куриного филе	920	823,57	31,22	22,22	128,16
	585/96	Компот из свежих фруктов	50/150	417,06	20,91	16,45	51,15
		Хлеб пшеничный	200	97,45	0,16	0	32,11
			30	67,8	2,28	0,27	14,91

		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	701/96	Котлета в тесте 50/50	80	244,27	10,61	8,39	28,15
			<b>540</b>	<b>894,98</b>	<b>35,91</b>	<b>25,47</b>	<b>138,35</b>
Обед	56/08	Суп-лапша с макаронами	200	109,38	2,45	4,89	13,91
7-11 лет	241/08	Картофельное пюре	150	106,97	2,13	4,04	15,53
	209/08	Шницель куриный	90	227,25	13,74	15,06	7,38
	Ттк 36	Напиток Каркаде с витамином "С"	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
		Конфета	20	65,6	1,4	1,7	1,11
			<b>720</b>	<b>719,4</b>	<b>31,95</b>	<b>27,72</b>	<b>79,67</b>
Завтрак	227/08	Вермишель отварная	180	211,1	5,52	5,3	35,33
12 лет	180/08	Гуляш из говядины	50/50	140,66	17,52	10,31	3,85
и старше	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Нектар	200	46	0,5	0,1	10
			<b>740</b>	<b>595,58</b>	<b>27,84</b>	<b>16,35</b>	<b>91,43</b>
Обед	63/08	Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	142,94	3,23	9,78	11,4
7-11 лет	227/08	Макаронны отварные	150	140,73	3,68	3,53	23,55
	Ттк 8/01	Котлета "Деликатесная"	90	195,2	11,25	13,2	8,45
	588/96	Компот из кураги	200	152,65	2,08	0,12	49,52
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Турбинка песочная	40	186,9	3,03	8,17	26,54
		Ттк №139	<b>750</b>	<b>954,62</b>	<b>27,5</b>	<b>35,43</b>	<b>146,4</b>
Завтрак	241/08	Картофельное пюре	180	106,97	2,13	4,04	15,53
12 лет	209/08	Биточек куриный	100	227,25	13,74	15,06	7,38
и старше	ЕК-2011	Компот из яблок	200	71,1	0,31	0,01	18,35
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	366/08	Сыр	30	109,20	6,96	8,85	0,00
		Батончик	20	65,6	1,4	1,7	1,11
			<b>560</b>	<b>647,92</b>	<b>26,82</b>	<b>29,93</b>	<b>57,28</b>
Обед	44/08	Суп из овощей со сметаной	200/10	115,24	1,93	5,86	12,59
7-11 лет	Ттк/449-96	Плов из куриного филе	50/150	417,06	20,91	16,45	51,15
	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
		Нектар	200	46	0,5	0,1	10

Неделя вторая		840	760,49	25,85	22,78	113,66		
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
	213/08	Курица тушеная в соусе		50/50	169	15,7	9,4	3,3
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"		200	61,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб пшеничный		30	67,8	2,28	0,27	14,91
	366/08	Сыр		30	109,20	6,96	8,85	0,00
		Яблоко		100	46,00	0,40	0,40	9,80
				640	717,43	34,14	24,36	88,32
Обед 7-11 лет	56/08	Сул-лапша с макаронами		200	109,38	2,45	4,89	13,91
	ТК/449-96	Плов из куриного филе		50/150	417,06	20,91	16,45	51,15
	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
		Нектар		200	46	0,5	0,1	10
				860	822,43	28,65	22,08	129,89
Завтрак 12 лет и старше	241/08	Картофельное пюре		180	106,97	2,13	4,04	15,53
	189/08	Шницель из говядины		100	198,84	13,74	15,06	7,38
	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
		Хлеб Дарницкий		30	68,4	1,95	0,36	12,03
	246/08	Огурцы свежие		60	8,4	0,48	0,06	1,98
				600	524,58	20,89	19,86	69,92
Обед 7-11 лет	37/08	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной		200/10	111,11	1,9	6,66	10,81
	227/08	Вермишель отварная		150	211,1	5,52	5,3	35,33
	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 Дарницкий		30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Конфета		20	65,6	1,4	1,7	1,11
				700	748,86	22,18	27,22	99,84
Завтрак 12 лет и старше	225/08	Рис припущенный		180	143,37	2,48	3,63	25,18
	189/08	Котлета из говядины		100	198,84	13,74	15,06	7,38
	554/96	Соус сметанный с томатом		30	29,29	1,02	2,25	3,85
	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
		Печенье		50	210	4	7,5	33
				590	763,69	23,75	28,81	109,33

Обед 7-11 лет	51/08	Суп крестьянский со сметаной	200/10	140,59	2,31	7,74	15,43
	241/08	Картофельное пюре	150	106,97	2,13	4,04	15,53
	тк-100-22	Биточек "Колобок"	90	251,6	20,19	10	18,17
	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
	701/96	Котлета в тесте 30/50	80	244,27	10,61	8,39	28,15
			760	885,83	45,19	31,93	104,11
Завтрак 12 лет и старше	227/08	Макаронны отварные	180	140,73	3,68	3,53	23,55
	437/91	Кнегли из кур	100	246,89	10,52	9,21	8,49
	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
		Нектар	200	46	0,5	0,1	10
			740	616,69	19,61	13,47	89,99
Обед 7-11 лет	44/08	Суп из овощей со сметаной	200/10	115,24	1,93	5,86	12,59
	394/94	Жаркое по-домашнему (куриное филе)	50/150	378,19	16,63	16,41	45,62
	ЕК-2011	Компот из яблок	200	71,1	0,31	0,01	18,35
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Нектар	200	46	0,5	0,1	10
		Помидоры свежие	60	13,8	0,66	0,12	2,76
			930	760,53	24,26	23,13	116,26
Завтрак 12 лет и старше	394/94	Жаркое по-домашнему (куриное филе)	50/150	378,19	16,63	16,41	45,62
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		701/96	Котлета в тесте 50/50	100	244,27	10,61	8,39
		Помидоры свежие	60	13,8	0,66	0,12	2,76
			620	834,08	32,2	25,56	118,78
Обед 7-11 лет	63/08	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	142,94	3,23	9,78	11,4
	225/08	Рис припущенный	150	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 пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Вафли	20	65,6	1,4	1,7	1,11
			740	754,56	27,2	25,14	100,04
		Меню составил зам.директора ООО "Мелкий Опт"				Мельникова Е.В.	