

2 сентября 2024г

-Дневное меню для Детей 7-11 лет и 12 лет и старше

Идем пиши завтрак, обед Сезон: осенне-зимний, зимне-весенний
 пользующиеся источниками для составления меню
 орник рецептур блюд и кулинарных изделий 1996г. 1997, 2008

Завтрак, обед - Родительская плата

Неделя первая

Блюдо

Прием пищи	№ реч.		Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 7 лет	ТТК/449-96	Плов из куриного филе	250	217,06	5,9	13	31,35
	588/96	Компот из кураги	200	39,8	0,6	0,12	9,7
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
Завтрак 12 лет	141/08	Сырники из творога	50	153,33	9,22	6,11	29,1
		Молоко стученное	20	65,6	1,4	1,7	1,11
		Суп с макаронными изделиями	200	88,3	2,33	5,14	11,21
Обед 7-11 лет	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	45
	ТТК-100-22	Биточек "Колобок"	100	201,6	13,2	12,3	12,17
	585/96	Компот из свежих фруктов	200	97,45	0,16	0	22,11
Обед 12 лет		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Нектар	200	44,8	0	0	11,2
		Картофель печеный	880	764,36	26,37	23,23	113,72
Завтрак и старше	ТТК 700/12	Куриное филе в яйце	180	192	2,8	9,5	23,4
	300/86	Чай с лимоном	100	165,7	8,1	7,7	4,6
	294/08	Хлеб Дарницкий	210	62,62	0,07	0,01	15,31
Обед 7-11 лет	701/96	Котлета в тесте 30/50	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Рассолы в тесте 30/50	80	144,27	5,61	6,39	28,15
		Рассолы в тесте 30/50	600	632,99	18,53	23,96	83,49
Обед 12 лет	42/08	Рассолы в тесте 30/50	210	149,6	5,03	11,3	32,38
	227/08	Вареники с начинкой	150	211,1	5,52	5,3	35,33
	209/08	Шницель куриный	90	227,25	3,74	9,01	7,38
Завтрак и старше	ТТК 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
Завтрак 12 лет		Хлеб Дарницкий	710	798,15	26,52	27,64	116,83
	400/88 - 23	Салат -коктейль из курицы	80	91,9	6,5	11,23	2
	227/08	Макароны отварные	180	211,1	5,52	5,3	23,55
Завтрак и старше	180/08	Гуляш из говядины	100	140,66	7,52	5,31	3,85
	588/96	Компот из изюма	200	72,55	0,92	0,2	41,29
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03

Утверждаю

Директор ООО "Мелкий опт" Кудельникова Е.В.

Директор МБОУ "Многопрофильный лицей" Беленева Н.Ю.



Обед 7-11 лет	44/08	Суп из овощей со сметаной	590	584,61	22,41	22,4	82,72
	241/08	Картофельное пюре	210	115,24	1,93	5,86	12,59
	300/86	Куриное филе в яйце	150	199,45	3,19	6,06	23,3
	ЕК-2011	Компот из яблок	90	205,7	16,1	10,7	26,3
		Хлеб пшеничный	200	71,1	0,31	0,01	18,35
Завтрак 12 лет и старше		Хлеб Дарницкий	30	67,8	2,28	0,27	14,91
			30	68,4	1,95	0,36	12,03
	225/08	Рис припущенный	710	727,69	25,76	23,26	107,48
	213/08	Курица тушеная в соусе	180	215,06	3,72	5,45	37,77
	300/08	Чай с сахаром	110	169	12,7	12,6	3,3
Обед 7-11 лет		Хлеб Дарницкий	200	48,64	0,12	0	12,4
			60	136,8	3,9	0,72	24,06
	63/08	Щи со сметаной	550	569,5	20,44	18,77	77,53
	ТТК 700/12	Картофель печеный	210	114,35	2,58	7,82	9,12
	ТТК 8/01	Котлета "Деликатесная"	150	192	2,8	9,5	23,4
Завтрак 12 лет и старше	300/08	Чай с сахаром	90	215,2	14,25	6,63	30,35
		Хлеб пшеничный	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб Дарницкий	30	67,8	2,28	0,27	14,91
			30	68,4	1,95	0,36	12,03
	241/08	Картофельное пюре	710	706,39	23,98	24,58	102,21
Обед 7-11 лет	209/08	Шницель куриный	180	160,46	3,19	6,06	23,3
	300/08	Чай с сахаром	100	227,25	9,74	10,06	7,38
		Хлеб Дарницкий	200	48,64	0,12	0	12,4
	ТТК43	Булочка "Бугербродная"	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	366/08	Сыр	60	208,27	3,55	1,72	28,36
Обед 7-11 лет			15	54,60	3,48	4,43	0,00
	37/08	Борщ со сметаной	585	767,62	22,03	22,63	83,47
	ТТК/449-96	Плов из куриного филе	210	111,11	1,9	6,66	10,81
	294/08	Чай с лимоном	200	317,46	15,9	13	41,35
		Хлеб пшеничный	210	62,62	0,07	0,01	15,31
Неделя вторая		Хлеб Дарницкий	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Конфета 35	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			20	85	1,2	6,6	11,2
			700	712,39	23,3	26,9	105,61
Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	227/08	Макароны отварные	180	211,1	5,52	5,3	23,55
12 лет	213/08	Курица тушеная в соусе	100	169	12,7	10,4	13,3

старше 65 лет	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
		Пастила	50	109	1,8	3,2	15,2
			570	620,12	22,04	19,27	79,39
бед	45/08	Суп картофельный с горохом	200	98,79	2,34	3,89	13,61
	227/08	Вермишель отварная	150	211,1	5,52	5,3	35,33
11 лет	тк 8/01	Котлета "Деликатесная"	90	195,2	14,25	14,2	8,45
	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	44,8	0	0	11,2
			870	732,08	24,62	23,76	108,51
взрак 2 лет	тк/449-96	Плов из куриного филе	200	217,06	8,9	10,3	33,35
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
старше 65 лет	тк 133	Пудинг "Везувий"	100	228,15	9,48	8,08	19,4
		Молоко стученное	20	65,6	1,4	1,7	1,11
			550	627,85	21,85	20,44	78,29
бед	51/08	Суп крестьянский с крупой со сметаной	210	145,59	5,31	7,74	15,43
11 лет	241/08	Картофельное пюре	150	160,46	3,19	6,06	31,3
	209/08	Котлета куриная	90	227,25	13,74	12,06	9,38
	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
	246/08	Огурцы свежие	60	8,4	0,48	0,06	1,98
			740	707,55	24,83	26,28	102,23
автрак 2 лет	241/08	Картофельное пюре	180	160,46	3,19	6,06	23,3
	300/85	Куриное филе в сухарях	100	143,7	9,7	8,45	24,7
старше 65 лет	588/96	Компот из кураги	200	39,8	0,6	0,12	9,7
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Круасан	60	240	4,8	7,6	8,6
			570	652,36	20,24	22,59	78,33
обед 11 лет	37/08	Борщ со сметаной	250	111,11	3,9	5,66	10,81
	тк/449-96	Плов из куриного филе	200	417,06	15,9	13	31,35
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Конфета "Чудо"	38	147	1,8	7,8	37,1
			718	792,21	23,67	26,82	103,69
завтрак 2 лет	227/08	Макаронны отварные	180	211,1	5,52	5,3	23,55
	тк 8/01	Котлета "Деликатесная"	100	195,2	11,25	13,2	15,45

и старше	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
		Нектар	200	44,8	0	0	11,2
Обед 7-11 лет	63/08	Щи со сметаной	720	582,12	18,79	18,87	77,54
	219/08	Каша гречневая распычатая	210	114,35	2,58	7,82	9,12
	180/08	Гуляш из говядины	150	263,81	8,73	5,43	45
	Ек-2011	Компот из яблок	100	170,66	9,63	10,31	13,85
		Хлеб Дарницкий	200	71,1	0,3	0,01	18,5
Завтрак 12 лет и старше	246/08	Помидоры свежие	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			60	16,8	0,66	0,12	2,76
	225/08	Рис припущенный	750	705,12	23,85	24,05	101,26
	ТК103-22	Котлета "Волжская"	180	115,06	3,72	5,45	17,77
	554/96	Соус сметанный с томатом	100	177,7	13,25	7,65	22,3
Обед 7-11 лет	279/08	Компот из черной смородины	30	29,29	1,02	2,25	3,85
		Хлеб Дарницкий	200	74,17	0,31	0,07	18,09
		Конфета "Чудо"	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			38	147	1,8	6,8	17,1
	56/08	Суп-лапша домашняя	578	611,62	22,05	22,58	91,14
7-11 лет	ТК 700/12	Картофель печеный	200	87,5	1,96	3,91	11,13
	300/85	Куриное филе в сухарях	150	192	7,8	9,5	33,4
	300/08	Чай с сахаром	80	243,7	9,7	8,45	4,7
		Хлеб Дарницкий	200	48,64	0,12	0	12,4
	229/08	Кукуруза отварная	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		60	96,45	1,88	1,98	4,21	
		720	736,69	23,41	24,2	77,87	