

с 27 марта 2023

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

Прием пищи завтрак, обед Сезон: зимне-весенний

Используемые источники для составления меню

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

Утверждаю

Директор ООО "Мелкий опт

Директор МБОУ "Лицей" Землюкова Г.Н.

7-11 лет

Завтрак + обед

Прием пищи	№ реч.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	141/08	Запеканка из творога	170	242,33	9,22	12,11	29,1
		Молоко сгущенное	40	65,6	1,4	1,7	1,11
	628/96	Чай с нектаром, с витамином "С"	200	66,23	0,09	0,03	16,38
Понедельник 27.03.2023	209/08	Котлета куриная	90	127,25	3,74	5,06	7,38
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			560	637,61	18,68	19,53	80,91
Обед	45/08	Суп картофельный с горохом	200	98,79	8,34	5,89	13,61
	241/08	Картофельное пюре	150	160,46	5,19	8,06	18,3
	189/08	Шницель из говядины	90	258,64	8,74	9,06	13,52
Понедельник 27.03.2023	588/96	Компот из кураги	200	39,8	0,6	0,12	11,32
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Сок	200	44,8	0	0	11,2
			900	738,69	27,1	23,76	94,89
Завтрак	138/08	Омлет с сыром	180	150,65	11,28	6,31	1,77
	ТТК 8/01	Котлета "Деликатесная"	90	105,2	9,25	13,2	8,45
	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	48,64	0,12	0	12,4
Вторник 28.03.2023		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	701/96	Булочка с котлетой	100	144,27	3,61	8,39	28,15
			630	584,96	28,49	28,53	77,71
Обед	37/08	Борщ со сметаной	210	131,11	1,9	6,66	10,81
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	180	263,81	8,73	5,43	35,2
	180/08	Гуляш из говядины	110	150,66	12,52	14,31	3,85
Вторник 28.03.2023		Сокодержавший напиток	200	44,8	0	0	11,2
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			760	726,58	27,38	27,03	88
Завтрак	114/08	Каша рисовая с маслом	210	210,13	5,12	6,62	32,61
	187/08	Кнели из говядины	100	163,48	12,21	12,32	16,75



Среда 29.03.2023	628/96	Чай с нектаром, с витамином "С"	200	66,23	0,09	0,03	6,38
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Сок	200	44,8	0	0	11,2
Обед Среда 29.03.2023			740	552,44	19,7	19,24	81,85
	63/08	Щи со сметаной	210	104,35	2,58	7,82	9,12
	ТТК185	Рис с овощами	150	106,39	4,1	5,97	40,08
	209/08	Курица отварная	116	227,25	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
	Апельсин	200	84,6	1,8	0,4	16,2	
		936	732,96	26,76	29,95	117,81	
Завтрак Четверг 30.03.2023	682/98	Оладьи	180	152,2	5,3	6,45	18,55
		Молоко стуженное	40	65,6	1,4	1,7	1,11
	628/96	Чай с нектаром, с витамином "С"	200	66,23	0,09	0,03	16,38
	365/08	Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	Масло сливочное	40	66,00	0,10	7,20	0,10	
	Йогурт (стаканчик)	125	115,00	10,5	2,5	28,3	
		615	532,83	19,67	18,15	79,35	
Обед Четверг 30.03.2023	41/08	Рассольник домашний со сметаной	210	149,6	5,03	8,3	12,38
	227/08	Вермишель отварная	150	101,11	5,52	5,3	15,33
	176/08	Бефстроганов из отварной говядины	100	171,41	8,1	8,93	3,21
	289/08	Напиток из шиповника	200	46,87	0,68		21,01
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	701/96	Котлета в тесте	100	244,27	5,61	5,39	28,15
			790	781,66	26,89	28,28	92,11
Завтрак Пятница 31.03.2023	151/08	Пудинг из творога	200	147,22	8,17	9,01	40,96
		Молоко стуженное	40	65,6	1,4	1,7	1,11
	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	48,64	0,12	0	12,4
ТТК-100-22	Биточек "Колобок"	90	201,6	5,52	8,3	12,17	
	Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91	
	Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03	
		590	599,26	19,44	19,64	93,58	
Обед Пятница 31.03.2023	44/08	Суп из овощей со сметаной	210	115,24	1,93	5,86	12,59
	242/08	Картофельное пюре с морковью	180	131,84	3,07	3,46	22,1
	Биточек из говядины	90	198,84	17,74	17,49	7,38	
	Компот из свежих фруктов	200	97,45	0,16	0	12,11	
	Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91	

	Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03	
	Пастила	50	66,3	2,3	2,4	2,1	
		850	836,96	34,84	25,43	120,81	
Завтрак Среда 29.03.2023	114/08 Каша рисовая с маслом	210	210,13	5,12	6,62	32,61	
	187/08 Кнели из говядины	90	263,48	16,21	25,32	16,75	
	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	
	Сок	200	44,8	0	0	11,2	
		730	652,44	23,7	32,24	91,85	
Обед Среда 29.03.2023	63/08 Щи со сметаной	250/10	124,12	2,58	7,82	9,12	
	ТТК185 Рис с овощами	180	255,63	4,1	5,97	40,08	
	ТТК 154 Курица отварная	170	167,25	14,5	8,5	2,3	
	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	
	Апельсин	200	42,3	0,9	0,2	8,1	
			1070	799,67	26,62	23,19	104,63
	682/98 Олады	180	252,2	12,3	9,45	8,55	
	628/96 Молоко сгущенное	40	65,6	1,4	1,7	1,11	
Завтрак Четверг 30.03.2023	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	
	365/08 Масло сливочное	40	66,00	0,10	7,20	0,10	
	Йогурт (стаканчик)	125	115,00	10,5	2,5	28,3	
			615	632,83	26,67	21,15	69,35
	42/08 Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	149,6	5,03	11,3	32,38	
	227/08 Вермишель отварная	180	211,1	5,52	5,3	35,33	
	176/08 Бефстроганов из отварной говядины	60/50	174,1	18,1	20,93	3,21	
	289/08 Напиток из шиповника	200	46,87	0,68		21,01	
	Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03	
Обед Четверг 30.03.2023	Круассан	60	240	4,8	12	4,8	
	246/08 Помидоры свежие	60	13,8	0,66	0,12	2,76	
			900	903,87	36,74	50,01	111,52
	151/08 Пудинг из творога	200	147,22	25,17	9,01	40,96	
	300/08 Молоко сгущенное	40	65,6	1,4	1,7	1,11	
Завтрак Понедельник 31.03.2023	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	48,64	0,12	0	12,4	
	ТТК-100-22 Биточек "Колобок"	90	152,4	15,2	12,3	12,17	
	Хлеб пшеничный	60	135,6	5,56	0,54	29,82	
	Круассан	60	240	4,8	12	4,8	

