

с 02 сентября 2024г

10-дневное меню для детей 12 лет и старше

Прием пищи завтрак, обед Сезон: осенне-зимний, зимне-весенний

Используемые источники для составления меню

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



Handwritten signature
Мельникова Е.В.
Ходырев А.П.
Директор КОУ "Гимназия № 1" Ходырев А.П.

Неделя первая

Завтрак - ДЕТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 12 лет и старше	ттк/449-96	Плов из куриного филе	220	217,06	15,9	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
	312/08	Булочка "Домашняя"	100	228,2	3,37	7,07	36,8
			550	553,46	21,82	20,55	89,88
Завтрак 12 лет и старше	227/08	Вермишель отварная	180	211,1	5,52	5,3	35,33
	209/08	Шницель куриный	100	227,25	11,74	15,06	7,38
	294/08	Чай с лимоном	210	62,62	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
			550	637,17	21,56	21	84,96
Завтрак 12 лет и старше	227/08	Макароны отварные	180	211,1	5,52	5,3	23,55
	ттк 101/22	Котлета "Умка"	100	268,6	12,79	14,34	28,02
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	554/96	Соус сметанный с томатом	50	29,29	1,02	2,25	3,85
			560	626,03	21,4	22,25	79,85
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	12,7	12,4	3,3
	300/08	Чай с сахаром	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	568,9	20,77	18,48	80,41
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	13,74	15,06	14,38
	300/08	Чай с сахаром	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	21,28	21,75	77,02

Неделя вторая

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 12 лет и старше	227/08	Макароны отварные	180	211,1	5,52	5,3	23,55
	213/08	Курица тушеная в соусе	120	169	12,07	13,4	13,3
	294/08	Чай с лимоном	210	62,62	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
			570	578,92	21,89	19,34	79,1
Завтрак 12 лет и старше	ттк/449-96	Плов из куриного филе	220	217,06	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
	312/08	Булочка "Домашняя"	100	228,2	4,37	7,07	36,8
			550	562,3	22,34	20,43	92,58
Завтрак 12 лет и старше	241/08	Картофельное пюре	180	160,46	3,19	6,06	23,3
	178/08	Голубцы ленивые с соусом	100	95,59	5,9	6,02	28,04
	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
	07/08	Салат из квашенной капусты	100	110,6	1,6	10	3,58
			610	474,85	13,24	22,56	76,65
Завтрак 12 лет и старше	227/08	Макароны отварные	180	211,1	5,52	5,3	23,55
	200/08	Тефтели из говядины с соусом	120	196,04	11,57	13,14	27,86
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	246/08	Помидоры свежие	60	23,83	0,66	0,12	2,76
			590	548,01	19,82	18,92	78,6
Завтрак 12 лет и старше	225/08	Рис припущенный	180	215,06	3,72	5,45	37,77
	ттк103-22	Котлета "Волжская"	100	277,7	15,25	13,48	22,3
	554/96	Соус сметанный с томатом	50	29,29	1,02	2,25	3,85
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			560	639,09	22,06	21,54	88,35