

с 02 сентября 2024г

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



Мельникова Е.В.  
 Холырьев А.П.

## Неделя первая

## Завтрак, обед - Родительская плата

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 12 лет и старше	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
	141/08	Сырники из творога	50	153,33	9,22	6,11	29,1
		Молоко сгущенное	20	65,6	1,4	1,7	1,11
			<b>550</b>	<b>544,19</b>	<b>19,07</b>	<b>21,29</b>	<b>83,29</b>
Обед 7-11 лет	148/96	Суп с макаронными изделиями	200	88,3	2,33	5,14	11,21
	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
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Нектар	200	44,8	0	0	11,2
		<b>880</b>	<b>764,36</b>	<b>26,37</b>	<b>23,23</b>	<b>113,72</b>	
Завтрак 12 лет и старше	ттк 700/12	Картофель печеный	180	192	2,8	9,5	23,4
	300/86	Куриное филе в яйце	100	165,7	8,1	7,7	4,6
	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
	701/96	Котлета в тесте 30/50	80	144,27	5,61	6,39	28,15
			<b>600</b>	<b>632,99</b>	<b>18,53</b>	<b>23,96</b>	<b>83,49</b>
Обед 7-11 лет	42/08	Рассольник ленинградский со сметаной	210	149,6	5,03	11,3	32,38
	227/08	Вермишель отварная	150	211,1	5,52	5,3	35,33
	209/08	Шницель куриный	90	227,25	3,74	9,01	7,38
	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
		<b>710</b>	<b>798,15</b>	<b>26,52</b>	<b>27,64</b>	<b>116,83</b>	
Завтрак 12 лет и старше	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
	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

			590	584,61	22,41	22,4	82,72
Обед 7-11 лет	44/08	Суп из овощей со сметаной	210	115,24	1,93	5,86	12,59
	241/08	Картофельное пюре	150	199,45	3,19	6,06	23,3
	300/86	Куриное филе в яйце	90	205,7	16,1	10,7	26,3
	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
			710	727,69	25,76	23,26	107,48
Завтрак 12 лет и старше	225/08	Рис припущенный	180	215,06	3,72	5,45	37,77
	213/08	Курица тушеная в соусе	110	169	12,7	12,6	3,3
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб Дарницкий	60	136,8	3,9	0,72	24,06
			550	569,5	20,44	18,77	77,53
Обед 7-11 лет	63/08	Щи со сметаной	210	114,35	2,58	7,82	9,12
	ттк 700/12	Картофель печеный	150	192	2,8	9,5	23,4
	ттк 8/01	Котлета "Деликатесная"	90	215,2	14,25	6,63	30,35
	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
			710	706,39	23,98	24,58	102,21
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	9,74	10,06	7,38
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	ттк43	Булочка "Бутербродная"	60	208,27	3,55	1,72	28,36
	366/08	Сыр	15	54,60	3,48	4,43	0,00
			585	767,62	22,03	22,63	83,47
Обед 7-11 лет	37/08	Борщ со сметаной	210	111,11	1,9	6,66	10,81
	ттк/449-96	Плов из куриного филе	200	317,46	15,9	13	41,35
	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
		Конфета 35	20	85	1,2	6,6	11,2
			700	712,39	23,3	26,9	105,61

#### Неделя вторая

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 12 лет	227/08	Макароны отварные	180	211,1	5,52	5,3	23,55
	213/08	Курица тушеная в соусе	100	169	12,7	10,4	13,3

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
		Пастила	50	109	1,8	3,2	15,2
			<b>570</b>	<b>620,12</b>	<b>22,04</b>	<b>19,27</b>	<b>79,39</b>
Обед 7-11 лет	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
	ттк 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
			<b>870</b>	<b>732,08</b>	<b>24,62</b>	<b>23,76</b>	<b>108,51</b>
Завтрак 12 лет и старше	ттк/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
	ттк 133	Пудинг "Везувий"	100	228,15	9,48	8,08	19,4
		Молоко сгущенное	20	65,6	1,4	1,7	1,11
		<b>550</b>	<b>627,85</b>	<b>21,85</b>	<b>20,44</b>	<b>78,29</b>	
Обед 7-11 лет	51/08	Суп крестьянский с крупой со сметаной	210	145,59	5,31	7,74	15,43
	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
			<b>740</b>	<b>707,55</b>	<b>24,83</b>	<b>26,28</b>	<b>102,23</b>
Завтрак 12 лет и старше	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
	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
		Круассан	60	240	4,8	7,6	8,6
			<b>570</b>	<b>652,36</b>	<b>20,24</b>	<b>22,59</b>	<b>78,33</b>
Обед 7-11 лет	37/08	Борщ со сметаной	250	111,11	3,9	5,66	10,81
	ттк/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
			<b>718</b>	<b>792,21</b>	<b>23,67</b>	<b>26,82</b>	<b>103,69</b>
Завтрак 12 лет	227/08	Макароны отварные	180	211,1	5,52	5,3	23,55
	ттк 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
			<b>720</b>	<b>582,12</b>	<b>18,79</b>	<b>18,87</b>	<b>77,54</b>
Обед 7-11 лет	63/08	Щи со сметаной	210	114,35	2,58	7,82	9,12
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	45
	180/08	Гуляш из говядины	100	170,66	9,63	10,31	13,85
	Ек-2011	Компот из яблок	200	71,1	0,3	0,01	18,5
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	246/08	Помидоры свежие	60	16,8	0,66	0,12	2,76
			<b>750</b>	<b>705,12</b>	<b>23,85</b>	<b>24,05</b>	<b>101,26</b>
Завтрак 12 лет и старше	225/08	Рис припущенный	180	115,06	3,72	5,45	17,77
	ткк103-22	Котлета "Волжская"	100	177,7	13,25	7,65	22,3
	554/96	Соус сметанный с томатом	30	29,29	1,02	2,25	3,85
	279/08	Компот из черной смородины	200	74,17	0,31	0,07	18,09
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Конфета "Чудо"	38	147	1,8	6,8	17,1
			<b>578</b>	<b>611,62</b>	<b>22,05</b>	<b>22,58</b>	<b>91,14</b>
Обед 7-11 лет	56/08	Суп-лапша домашняя	200	87,5	1,96	3,91	11,13
	ткк 700/12	Картофель печеный	150	192	7,8	9,5	33,4
	300/85	Куриное филе в сухарях	80	243,7	9,7	8,45	4,7
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	229/08	Кукуруза отварная	60	96,45	1,88	1,98	4,21
			<b>720</b>	<b>736,69</b>	<b>23,41</b>	<b>24,2</b>	<b>77,87</b>