

с 06 декабря 2021г.

Примерное 10-дневное меню для детей 7-11 лет бесплатное

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 бесплатно, Обед-бесплатно

Утверждаю

Директор ООО "Мелкий опт

Орлова О.С.

Директор МКОУ СОШ с УИОП № 10 Черткова О.В.

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак Бесплатно	246/08	Огурцы свежие	70	8,4	0,48	0,06	1,98
	ттк/449-96	Плов из куриного филе	50/150	417,06	20,91	16,45	51,15
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			<b>500</b>	<b>555,48</b>	<b>23,41</b>	<b>16,88</b>	<b>80,47</b>
Обед Бесплатно	45/08	суп картофельный с горохом	200	98,79	2,34	3,89	13,61
	189/08	Котлета из говядины	90	198,84	13,74	15,06	7,38
	227/08	Макароны отварные	150	140,73	3,68	3,53	23,55
	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
		<b>670</b>	<b>604,21</b>	<b>21,87</b>	<b>22,84</b>	<b>88,68</b>	
Завтрак Бесплатно	102/08	Каша "Дружба"	200	241,11	6,55	8,33	35,09
	365/08	Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
	701/96	Котлета в тесте 30/50	80	244,27	10,61	8,39	28,15
		Яблоко	100	46,00	0,40	0,40	9,80
		<b>590</b>	<b>659</b>	<b>17,73</b>	<b>24,33</b>	<b>88,45</b>	
Обед Бесплатно	63/08	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	142,94	3,23	9,78	11,4
	241/08	Картофельное пюре	180	106,97	2,13	4,04	15,53
	209/08	Биточек куриный	100	227,25	13,74	15,06	7,38
	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
		<b>720</b>	<b>659,35</b>	<b>21,61</b>	<b>29,25</b>	<b>74,23</b>	
Завтрак Бесплатно	246/08	Помидоры свежие	25	13,8	0,66	0,12	2,76
	394/94	Жаркое по-домашнему (куриное филе)	50/150	378,19	16,63	16,41	45,62
	ттк 36	Напиток Каркаде с витамином "С"	200	74	8	1,4	14,8
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	Ек-2011	Пирожок с повидлом	70	214,10	4,20	3,40	42,40
		<b>525</b>	<b>748,49</b>	<b>31,44</b>	<b>21,69</b>	<b>117,61</b>	
Обед	56/08	Суп-лапша домашняя	250	109,38	2,45	4,89	13,91



## Неделя вторая

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак Бесплатно	115/08	Каша ячневая	200	246,87	7,23	6,67	39,54
	365/08	Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
	701/96	Котлета в тесте 30/50	80	244,27	10,61	8,39	28,15
		Нектар	200	46	0,5	0,1	10
			<b>690</b>	<b>664,76</b>	<b>18,51</b>	<b>22,37</b>	<b>93,1</b>
Обед Бесплатно	45/08	суп картофельный с горохом	250	98,79	2,34	3,89	13,61
	209/08	Котлета куриная	90	227,25	13,74	15,06	7,38
	227/08	Макароны отварные	150	140,73	3,68	3,53	23,55
	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
		<b>750</b>	<b>700,42</b>	<b>24,15</b>	<b>23,11</b>	<b>103,59</b>	
Завтрак Бесплатно	ттк/449-96	Плов из куриного филе	50/150	417,06	20,91	16,45	51,15
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Яблоко	100	46,00	0,40	0,40	9,80
		<b>530</b>	<b>593,08</b>	<b>23,33</b>	<b>17,22</b>	<b>88,29</b>	
Обед Бесплатно	63/08	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	142,94	3,23	9,78	11,4
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	45
	200/08	Тефтели из говядины	90	196,04	11,57	13,14	7,86
	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
		<b>680</b>	<b>784,98</b>	<b>26,04</b>	<b>28,72</b>	<b>104,18</b>	
Завтрак Бесплатно	241/08	Картофельное пюре	150	106,97	2,13	4,04	15,53
	209/08	Котлета куриная	90	227,25	13,74	15,06	7,38
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	307/08	Булочка "Веснушка"	70	178,5	4,3	2,7	35,2
		<b>540</b>	<b>642,74</b>	<b>22,19</b>	<b>22,17</b>	<b>85,45</b>	
Обед Бесплатно	56/08	Суп-лапша домашняя	200	109,38	2,45	4,89	13,91
	225/08	Рис припущенный	150	143,37	2,48	3,63	25,18
	209/08	Биточек куриный	90	227,25	13,74	15,06	7,38
	265/08	Соус томатный	30	28,08	0,27	1,84	2,62
	ттк 36	Напиток Каркаде с витамином "С"	200	74	8	1,4	14,8

