

с 07 февраля 2022г

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 Чертова О.В.

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак Бесплатно	227/08	Макароны отварные	150	140,73	3,68	3,53	23,55
	ттк103-22	Котлета "Волжская"	90	277,7	15,25	13,48	22,3
	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
		Яблоко	100	46,00	0,40	0,40	9,80
			570	606,83	29,28	19,17	82,48
Обед Бесплатно	45/08	Суп картофельный с горохом	200	98,79	2,34	3,89	13,61
	225/08	Рис припущенный	150	143,37	2,48	3,63	25,18
	200/08	Тефтели из говядины	90	196,04	11,57	13,14	7,86
	Ек-2011	Компот из яблок и изюма	200	71,1	0,3	0,01	18,5
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			700	645,5	20,92	21,3	92,09
Завтрак Бесплатно	394/94	Жаркое по-домашнему (куриное филе)	50/150	378,19	16,63	16,41	45,62
	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
	ттк 38	Пирожок со сгущенкой	75	255,5	4,9	6,3	46,9
			505	763,71	23,55	23,08	119,86
Обед Бесплатно	56/08	Суп-лапша с макаронами	200	109,38	2,45	4,89	13,91
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	45
	ттк 101/22	Котлета "Умка"	90	268,6	14,79	14,34	18,02
	ттк 36	Напиток Каркаде с витамином "С"	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
			700	851,99	38,2	26,69	118,67
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
		Конфета "Импульс"	20	65,6	1,4	1,7	1,11
	701/96	Котлета в тесте 30/50	80	244,27	10,61	8,39	28,15
			510	684,36	19,41	23,97	84,21

Обед Бесплатно	37/08	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	111,11	1,9	6,66	10,81
	227/08	Вермишель отварная	150	211,1	5,52	5,3	35,33
	213/08	Курица тушеная в соусе	50/50	169	15,7	9,4	3,3
	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
			720	724,86	27,51	21,99	108,49
Завтрак Бесплатно	241/08	Картофельное пюре	150	106,97	2,13	4,04	15,53
	ттк-100-22	Биточек "Колобок"	90	251,6	20,19	10	18,17
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	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
		500	556,39	26,62	14,68	75,95	
Обед Бесплатно	44/08	Суп из овощей со сметаной	200/10	115,24	1,93	5,86	12,59
	130/08	Гороховое пюре	150	240,13	16,88	3,75	37,20
	ттк103-22	Котлета "Волжская"	90	277,7	15,25	13,48	22,3
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	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
		710	830,89	38,36	23,73	114,34	
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
		Нектар	200	46	0,5	0,1	10
		630	593,08	23,43	16,92	88,49	
Обед Бесплатно	63/08	Щи из свежей капусты с картофелем	200	142,94	3,23	9,78	11,4
	227/08	Макароны отварные	150	140,73	3,68	3,53	23,55
	ттк-100-22	Биточек "Колобок"	90	251,6	20,19	10	18,17
	ттк 36	Напиток Каркаде с витамином "С"	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
		700	745,47	39,33	25,34	94,86	
Итого за 5 дней				7003,08	286,61	216,87	979,44
Итого в среднем за день				1400,62	57,32	43,37	195,89

Неделя вторая

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
------------	--------	-------	-------	------	-------	------	----------

Завтрак Бесплатно	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	45
	200/08	Тефтели из говядины	70/50	196,04	11,57	13,14	7,86
	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
			500	602,25	30,25	20,33	79,69
Обед Бесплатно	56/08	Суп-лапша с макаронами	250	109,38	2,45	4,89	13,91
	ттк/449-96	Плов из куриного филе	50/150	417,06	20,91	16,45	51,15
	294/08	Чай с сахаром	200	61,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Конфета "Импульс"	20	65,6	1,4	1,7	1,11
		500	722,06	26,78	23,41	93,51	
Завтрак Бесплатно	394/94	Жаркое по-домашнему (куриное филе)	50/150	378,19	16,63	16,41	45,62
	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
	312/08	Булочка "Домашняя"	70	228,2	4,37	7,07	36,8
			500	736,41	23,02	23,85	109,76
Обед Бесплатно	37/08	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	111,11	1,9	6,66	10,81
	227/08	Вермишель отварная	150	211,1	5,52	5,3	35,33
	ттк103-22	Котлета "Волжская"	90	277,7	15,25	13,48	22,3
	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
		710	833,56	27,06	26,07	127,49	
Завтрак Бесплатно	112/08	Каша пшенная	200	227,16	6,04	7,27	34,29
	365/08	Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10
	286/08	Кофейный напиток с молоком	200	118,69	2,79	3,19	19,71
		Йогурт (стаканчик)	125	115,00	10,5	2,5	28,3
		Батончик	15	65,2	3,77	3,93	25,95
		550	592,05	23,2	24,09	108,35	
Обед Бесплатно	45/08	Суп картофельный с горохом	200	98,79	2,34	3,89	13,61
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	45
	178/08	Голубцы ленивые	90	95,59	5,9	6,02	4,44
	289/08	Напиток из шиповника	200	46,87	0,68		21,01
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		700	641,26	21,88	15,97	111	
Завтрак Бесплатно	227/08	Макаронные отварные	150	140,73	3,68	3,53	23,55
	ттк-100-22	Биточек "Колобок"	90	251,6	20,19	10	18,17

