

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

ОВЗ

Утверждаю

Директор ООО "Мелкий опт" Орлова О.С.

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

Неделя первая Завтрак бесплатно, Обед-бесплатно

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак Бесплатно	109/08	Каша овсяная	200	207,38	6,33	8,90	25,49
	365/08	Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10
	тк 36	Напиток Каркаде с витамином "С"	200	74	8	1,4	14,8
	209/08	Котлета куриная	90	227,25	13,74	15,06	7,38
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			530	643,03	30,12	32,92	59,80
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	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 50/50	100	244,27	10,61	8,39	28,15
			510	613,00	17,33	23,93	78,65
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
	тк 101/22	Котлета "Умка"	90	268,6	14,79	14,34	18,02
	тк 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
		Нектар	200	46	0,5	0,1	10
	тк 38	Пирожок со сгущенкой	70	255,5	4,9	6,3	46,9
			680	675,99	12,8	20,28	111,85

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	114/08	Каша рисовая	200	210,13	5,12	6,62	32,61	
	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	
	209/08	Шницель куриный	90	227,25	13,74	15,06	7,38	
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03	
			530	633,4	20,98	29,25	67,43	
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	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	
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31	
	ттк43	Булочка "Бутербродная"	60	208,27	3,55	1,72	48,38	
	366/08	Сыр	15	54,60	3,48	4,43	0,00	
			485	617,65	13,24	20,63	98,08	
Обед Бесплатно	63/08	Щи из свежей капусты с картофелем	200	142,94	3,23	9,78	11,4	
	227/08	Макароньы 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	6981,78	258,79	246,06	944,26
				Итого среднее за день	1396,36	51,76	49,21	188,85

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
	ттк 36	Напиток Каркаде с витамином "С"	200	74	8	1,4	14,8
	209/08	Шницель куриный	90	227,25	13,74	15,06	7,38
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
			530	681,92	31,35	30,6	76,73
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	114/08	Каша рисовая	200	210,13	5,12	6,62	32,61
	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 50/50	100	244,27	10,61	8,39	28,15
				510	582,02	15,9	22,22
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
				535	526,85	19,43	20,16
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
Завтрак Бесплатно	108/08	Каша пшеничная	200	243,92	7,44	8,07	35,28
	365/08	Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10

