

с 08 ноября 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

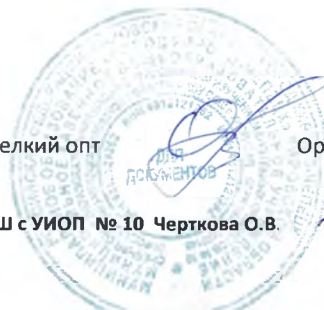
Неделя первая Завтрак бесплатно, Обед-бесплатно

Утверждаю

Директор ООО "Мелкий опт"

Орлова О.С.

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



Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак Бесплатно	246/08	Огурцы свежие	30	8,4	0,48	0,06	1,98
	227/08	Макароны отварные	150	140,73	3,68	3,53	23,55
	189/08	Шницель из говядины	90	198,84	13,74	15,06	7,38
	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
		Конфета	20	195,6	10,20	36,90	55,50
		Итого	550	741,39	32,4	56,19	130,66
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
	209/08	Котлета куриная	90	227,25	13,74	15,06	7,38
	365/08	Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10
	ткк 36	Напиток Каркаде с витамином "С"	200	74	8	1,4	14,8
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	312/08	Булочка "Домашняя"	50	228,2	4,37	7,07	36,8
		Итого	730	906,01	32,98	38,61	109,9
Завтрак Бесплатно	112/08	Каша пшеничная	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
		Яблоко	100	46,00	0,40	0,40	9,80
	ткк43	Булочка "Бутербродная"	60	208,27	3,55	1,72	48,38
	366/08	Сыр	30	109,20	6,96	8,85	0,01
		Итого	600	718,25	17,12	25,45	107,89
Обед Бесплатно	246/08	Помидоры свежие	20	13,8	0,66	0,12	2,76
	37/08	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	111,11	1,9	6,66	10,81
		Сметана	10	20,6	0,25	2	0,34
	227/08	Вермишель отварная	150	211,1	5,52	5,3	35,33
	189/08	Биточек из говядины	90	198,84	13,74	15,06	7,38
	Ек-2011	Компот из яблок и кураги	200	71,1	0,31	0,01	18,35
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Итого	700	694,95	24,33	29,51	87
Завтрак Бесплатно	ткк/449-96	Плов из куриного филе	50/150	417,06	20,91	16,45	51,15
	ткк 36	Напиток Каркаде с витамином "С"	200	74	8	1,4	14,8
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Нектар (кор)	200	46	0,5	0,1	10
	312/08	Булочка "Домашняя"	60	228,2	4,37	7,07	36,8
		Итого	690	833,66	35,73	25,38	124,78
Обед	63/08	Щи из свежей капусты с картофелем	250	142,94	3,23	9,78	11,4

Бесплатно		Сметана	10	20,6	0,25	2	0,34
	241/08	Картофельное пюре	150	106,97	2,13	4,04	15,53
	161/08	Биточек рыбный	90	147,26	11,14	7,54	7,2
	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
	Ттк №139	Турбинка песочная	40	186,9	3,03	8,17	26,54
		Итого	800	838,32	24,17	32,16	120,06
Завтрак Бесплатно	115/08	Каша ячневая	200	246,87	7,23	6,67	39,54
	365/08	Масло сливочное	15	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
		Итого	595	664,76	18,41	22,67	92,9
Обед Бесплатно	56/08	Суп-лапша домашняя	200	109,38	2,45	4,89	13,91
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	45
	200/08	Тефтели из говядины с соусом томатным	80/50	196,04	11,57	13,14	7,86
	365/08	Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10
	279/08	Компот из черной смородины	200	74,17	0,31	0,07	18,09
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	246/08	Огурцы свежие	20	8,4	0,48	0,06	1,98
		Итого	970	854	27,87	31,42	113,88
Завтрак Бесплатно	246/08	Огурцы свежие	30	8,4	0,48	0,06	1,98
	241/08	Картофельное пюре	150	106,97	2,13	4,04	15,53
	189/08	Котлета из говядины	90	198,84	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
		Итого	500	444,23	18,37	19,53	52,23
Обед Бесплатно	44/08	Суп из овощей	200	115,24	1,93	5,86	12,59
		Сметана	10	20,6	0,25	2	0,34
	ттк/449-96	Плов из куриного филе	50/150	417,06	20,91	16,45	51,15
	286/08	Компот из сухофруктов	200	113,79	0,56	0,01	27,89
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Яблоко	100	46,00	0,40	0,40	9,80
		Итого	770	848,89	28,28	25,35	128,71
		Итого за 5 дней		8398,46	259,66	306,27	1068,01
		Итого среднее за день		1679,69	51,92	61,25	213,6

Неделя вторая

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	246/08	Огурцы свежие	20	8,4	0,48	0,06	1,98

Бесплатно	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	45
	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
	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
		Конфета	20	124	10,6	65,8	112,5
		Итого	540	781,56	35,84	88,56	196,82
Обед Бесплатно	51/08	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/10	140,59	2,31	7,74	15,43
	227/08	Вермишель отварная	150	211,1	5,52	5,3	35,33
	189/08	Котлета из говядины	90	198,84	13,74	15,06	7,38
	тк 36	Напиток Каркаде	200	74	8	1,4	14,8
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Огурцы свежие	20	8,4	0,48	0,06	1,98
		Итого	700	701,33	32	29,92	86,95
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
		Йогурт (стаканчик)	125	115,00	10,5	2,5	28,3
	тк43	Булочка "Бутербродная"	60	208,27	3,55	1,72	48,38
	366/08	Сыр	30	109,20	6,96	8,85	0,00
		Итого	625	806,96	28,41	26,95	131,63
Обед Бесплатно	56/08	Суп-лапша домашняя	200	109,38	2,45	4,89	13,91
	тк/449-96	Плов из куриного филе	50/150	417,06	20,91	16,45	51,15
	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
	312/08	Булочка "Домашняя"	60	228,2	4,37	7,07	36,8
		Итого	720	988,29	32,12	29,04	160,91
Завтрак Бесплатно		Икра кабачковая	30	97	1,2	7	7,4
	241/08	Картофельное пюре	150	106,97	2,13	4,04	15,53
	189/08	Шницель из говядины	90	198,84	13,74	15,06	7,38
	тк 36	Напиток Каркаде с витамином "С"	200	74	8	1,4	14,8
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Итого	500	545,21	27,02	27,86	57,14
	Обед Бесплатно	246/08	Помидоры свежие	30	13,8	0,66	0,12
44/08		Суп из овощей со сметаной	200/10	115,24	1,93	5,86	12,59
227/08		Макароньы отварные	150	140,73	3,68	3,53	23,55
Тк №139		Зразы ленивые	90	185,2	10,57	12,21	7,15
286/08		Компот из сухофруктов	200	113,79	0,56	0,01	27,89
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Итого	740	704,96	21,63	22,36	100,88
Завтрак Бесплатно	112/08	Каша пшеничная	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
	701/96	Котлета в тесте 50/50	100	244,27	10,61	8,39	28,15
		Яблоко	100	46,00	0,40	0,40	9,80

			Итого	610	645,05	17,22	23,27	87,65
Обед	37/08	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной		200/10	111,11	1,9	6,66	10,81
Бесплатно	394/94	Жаркое по-домашнему (куриное филе)		50/150	378,19	16,63	16,41	45,62
	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
	Ттк №139	Турбинка песочная		40	186,9	3,03	8,17	26,54
			Итого	710	883,5	26,09	31,88	128,41
Завтрак	227/08	Вермишель отварная		150	211,1	5,52	5,3	35,33
Бесплатно	209/08	Котлета куриная		90	227,25	13,74	15,06	7,38
	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
		Нектар (кор)		200	46	0,5	0,1	10
			Итого	700	694,55	31,99	22,49	94,45
Обед	246/08	Огурцы свежие		60	8,4	0,48	0,06	1,98
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		150	106,97	2,13	4,04	15,53
	161/08	Котлета рыбная		90	147,26	11,14	7,54	7,2
	279/08	Компот из черной смородины		200	74,17	0,31	0,07	18,09
		Хлеб пшеничный		30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий		30	68,4	1,95	0,36	12,03
			Итого	770	615,94	21,52	22,12	81,14
		Итого за 5 дней			7367,35	273,84	324,45	1125,98
		Итого среднее за день			1473,47	54,77	64,89	225,2
		Меню составил зам.директора ООО "Мелкий Опт"					Мельникова Е.В.	