

с 21 марта 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 Черткова О.В.

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
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	ттк43	Булочка "Бутербродная"	60	208,27	3,55	1,72	48,38
	366/08	Сыр	30	109,20	6,96	8,85	0,00
			530	759,76	20,19	24,72	118,24
Обед Бесплатно	63/08	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	142,94	3,23	9,78	11,4
	227/08	Вермишель отварная	150	211,1	5,52	5,3	35,33
	ттк 101/22	Котлета "Умка"	90	268,6	14,79	14,34	18,02
	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
	229/08	Горошек зеленый консервированный отварной	60	46,91	1,88	1,98	4,21
			770	852,62	30,33	32,03	116,91
Завтрак Бесплатно	227/08	Макароны отварные	150	140,73	3,68	3,53	23,55
	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 Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Нектар	200	46	0,5	0,1	10
	246/08	Огурцы свежие	20	8,4	0,48	0,06	1,98
			690	564,78	28,35	20,51	69,74
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
	209/08	Биточек куриный	90	227,25	13,74	15,06	7,38
	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	Помидоры свежие	30	13,8	0,66	0,12	2,76
			730	824,61	30,12	26,2	114,08
Завтрак	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	45

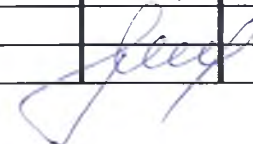
Бесплатно	209/08	Биточек куриный	90	227,25	13,74	15,06	7,38
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	246/08	Помидоры свежие	30	13,8	0,66	0,12	2,76
			500	634,88	25,15	20,98	82,48
Обед Бесплатно	37/08	Борщ из свежей капусты с картофелем	200/10	111,11	1,9	6,66	10,81
	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
	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
		710	627,12	30	27,79	75,46	
Завтрак Бесплатно	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
	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	130	46,00	0,40	0,40	9,80
			600	430,25	15,69	12,35	59,87
Обед Бесплатно	45/08	Суп картофельный с горохом	200	98,79	2,34	3,89	13,61
	227/08	Макароны отварные	150	140,73	3,68	3,53	23,55
	186/08	Кнели из говядины с рисом	90	289,94	15,18	19,69	13,03
	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
		700	763,11	25,59	27,74	109,24	
Завтрак Бесплатно	227/08	Вермишель отварная	150	211,1	5,52	5,3	35,33
	437/91	Кнели из кур	100	274,32	11,69	10,23	9,43
	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
	246/08	Огурцы свежие	30	8,4	0,48	0,06	1,98
			510	636,22	27,64	17,35	73,57
Обед Бесплатно	44/08	Суп из овощей со сметаной	200/10	115,24	1,93	5,86	12,59
	225/08	Рис припущенный	150	143,37	2,48	3,63	25,18
	209/08	Шницель куриный	90	227,25	13,74	15,06	7,38
	365/08	Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10
	588/96	Компот из кураги	200	152,65	2,08	0,12	49,52
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03

			720	840,71	24,56	32,5	121,71
				6934,06	257,62	242,17	944,3
				1386,82	51,52	48,43	188,86

Неделя вторая

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак Бесплатно	227/08	Вермишель отварная	150	211,1	5,52	5,3	35,33
	209/08	Биточек куриный	90	227,25	13,74	15,06	7,38
	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
		Нектар	200	46	0,5	0,1	10
			670	626,75	29,71	22,22	79,54
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
	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
		710	775,84	31,27	20,35	121,26	
Завтрак Бесплатно	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
	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 с маком	60	228,2	4,37	7,07	36,8
			530	612,45	19,66	19,02	86,87
Обед Бесплатно	37/08	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	111,11	1,9	6,66	10,81
	ттк/449-96	Плов из куриного филе	50/150	417,06	20,91	16,45	51,15
	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
		Нектар	200	46	0,5	0,1	10
		870	757,24	28,22	23,84	119,91	
Завтрак Бесплатно	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	45
	ттк-100-22	Биточек "Колобок"	90	251,6	20,19	10	18,17
	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
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	246/08	Огурцы свежие	20	8,4	0,48	0,06	1,98
		500	719,83	31,52	23,06	92,59	

Обед Бесплатно	45/08	Суп картофельный с горохом	200	98,79	2,34	3,89	13,61	
	227/08	Макароны отварные	150	140,73	3,68	3,53	23,55	
	ттк 101/22	Котлета "Умка"	90	268,6	14,79	14,34	18,02	
	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	
		Яблоко	130	46,00	0,40	0,40	9,80	
			800	736,31	23,72	22,53	104,9	
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	
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91	
	701/96	Котлета в тесте 50/50	100	244,27	10,61	8,39	28,15	
			540	686,56	20,29	22,54	98,01	
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	150	106,97	2,13	4,04	15,53	
	209/08	Котлета куриная	90	227,25	13,74	15,06	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	
			710	687,36	31,33	30,91	76,05	
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	130	46,00	0,40	0,40	9,80	
			600	606,83	29,28	19,17	82,48	
Обед Бесплатно	51/08	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/10	140,59	2,31	7,74	15,43	
	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	
	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	
			710	690,37	20,9	25,21	93,5	
				Итого за 5 дней	6899,81	265,9	228,85	955,11
				Итого среднее за день	1379,96	53,18	45,77	191,02
		Меню составил зам.директора ООО "Мелкий Опт"						



Мельникова Е.В.