

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

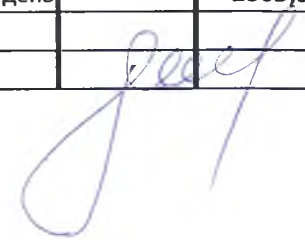
Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак Бесплатно	115/08	Каша ячневая	200	246,87	7,23	6,67	39,54
	365/08	Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	ткк43	Булочка "Бутербродная"	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
	ткк 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	Борошек зеленый консервированный отварной	60	46,91	1,88	1,98	4,21
		770	852,62	30,33	32,03	116,91	
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	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
	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	Омидоры свежие	30	13,8	0,66	0,12	2,76
		730	824,61	30,12	26,2	114,08	
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
	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	
	Ек-2011	Пирожки с изюмом	70	176,1	4,4	2,6	34,4	
			680	557,10	11,40	18,81	85,30	
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	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	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	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	
	437/91	Кнели из кур	100	274,32	11,69	10,23	9,43	
				510	629,1	17,9	24,71	59,13
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
				Итого за 5 дней	7100,53	228,4	267,68	946,15
				Итого в среднем за день	1420,11	45,68	53,54	189,23

-деля вторая

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
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
	ттк 36	Напиток Каркаде с витамином "С"	200	74	8	1,4	14,8
		Йогурт (стаканчик)	125	115,00	10,5	2,5	28,3
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
			565	532,93	26	17,99	90,72
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	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
		Хлеб пшеничный	30	67,8	1,95	0,36	12,03
		Булочка с маком	100	228,2	4,37	7,07	36,8
			540	664,73	13,04	22,97	99,33
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	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
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	ттк-100-22	Биточек "Колобок"	90	251,6	20,19	10	18,17
			530	674,78	28,35	24,84	79,9
Обед Бесплатно	45/08	Суп картофельный с горохом	200	98,79	2,34	3,89	13,61
	227/08	Макаронны 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
	701/96	Котлета в тесте 50/50	100	244,27	10,61	8,39	28,15
			510	618,76	18,01	22,27	83,1
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	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
	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
	437/91	Кнели из кур	100	274,32	11,69	10,23	9,43
			540	689,50	28,40	28,00	64,73
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	6827,82	249,24	238,91	933,4
			Итого среднее за день	1365,56	49,85	47,78	186,68
		Меню составил зам.директора ООО "Мелкий Опт"					



Мельникова Е.В.