

с 24 января 2022г

Примерное 10-дневное меню для детей 7-11 лет бесплатное

Прием пищи завтрак, обед Сезон: осенне-зимний, зимне-весенний

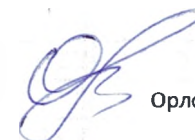
Используемые источники для составления меню

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	ттк/449-96	Плов из куриного филе	50/150	417,06	20,91	16,45	51,15
	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
		Печенье	50	65,6	1,4	1,7	1,11
			<b>510</b>	<b>692,86</b>	<b>34,54</b>	<b>20,18</b>	<b>94</b>
Обед Бесплатно	45/08	Суп картофельный с горохом	200	98,79	2,34	3,89	13,61
	227/08	Вермишель отварная	150	211,1	5,52	5,3	35,33
	200/08	Тефтели из говядины	70/50	196,04	11,57	13,14	7,86
	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
		<b>700</b>	<b>688,12</b>	<b>21,94</b>	<b>22,7</b>	<b>96,72</b>	
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
			<b>510</b>	<b>618,76</b>	<b>18,01</b>	<b>22,27</b>	<b>83,1</b>
Обед Бесплатно	56/08	Суп-лапша с макаронами	200	109,38	2,45	4,89	13,91
	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
	265/08	Соус томатный	30	28,08	0,27	1,84	2,62
	585/96	Компот из свежих фруктов	200	97,45	0,16	0	32,11
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		<b>700</b>	<b>673,93</b>	<b>21,05</b>	<b>25,78</b>	<b>93,23</b>	
Завтрак Бесплатно	241/08	Картофельное пюре	150	106,97	2,13	4,04	15,53
	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	60	68,4	1,95	0,36	12,03
			<b>500</b>	<b>476,62</b>	<b>25,82</b>	<b>20,86</b>	<b>49,74</b>
Обед Бесплатно	37/08	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	111,11	1,9	6,66	10,81
	130/08	Гороховое пюре	150	240,13	16,88	3,75	37,20

	178/08	Голубцы ленивые	70/50	95,59	5,9	6,02	4,44
	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
			<b>710</b>	<b>576,85</b>	<b>26,7</b>	<b>16,8</b>	<b>79,79</b>
Завтрак Бесплатно	132/08	Омлет натуральный	100	110,54	5,82	9,02	1,52
	209/08	Котлета куриная	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 пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Яблоко	100	46,00	0,40	0,40	9,80
			<b>520</b>	<b>513,21</b>	<b>22,31</b>	<b>24,76</b>	<b>48,92</b>
Обед Бесплатно	51/08	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/10	140,59	2,31	7,74	15,43
	227/08	Макароны отварные	150	140,73	3,68	3,53	23,55
	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 пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			<b>710</b>	<b>718,77</b>	<b>31,96</b>	<b>28,36</b>	<b>88,1</b>
Завтрак Бесплатно	227/08	Макароны отварные	150	140,73	3,68	3,53	23,55
	213/08	Курица тушеная в соусе	50/50	169	15,7	9,4	3,3
	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	60	8,4	0,48	0,06	1,98
			<b>540</b>	<b>448,15</b>	<b>21,88</b>	<b>13,36</b>	<b>56,17</b>
Обед Бесплатно	44/08	Суп из овощей со сметаной	200/10	115,24	1,93	5,86	12,59
	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
	312/08	Булочка "Домашняя"	60	228,2	4,37	7,07	36,8
			<b>700</b>	<b>890,52</b>	<b>29,23</b>	<b>29,75</b>	<b>127,88</b>
				<b>6297,29</b>	<b>253,44</b>	<b>224,82</b>	<b>817,65</b>
				<b>1259,95</b>	<b>50,69</b>	<b>44,96</b>	<b>163,53</b>

### Неделя вторая

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак Бесплатно	227/08	Макароны отварные	150	140,73	3,68	3,53	23,55
	209/08	Шницель 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
		Яблоко	100	46,00	0,40	0,40	9,80
			<b>570</b>	<b>544</b>	<b>19,84</b>	<b>19,36</b>	<b>68,07</b>
Обед Бесплатно	45/08	Суп картофельный с горохом	200	98,79	2,34	3,89	13,61
	209/08	Биточек куриный	90	227,25	13,74	15,06	7,38
	225/08	Рис припущенный	150	143,37	2,48	3,63	25,18
	265/08	Соус томатный	30	28,08	0,27	1,84	2,62
	585/96	Компот из свежих фруктов	200	97,45	0,16	0	32,11
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			<b>700</b>	<b>663,34</b>	<b>20,94</b>	<b>24,78</b>	<b>92,93</b>
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
				<b>510</b>	<b>618,76</b>	<b>18,01</b>	<b>22,27</b>
Обед Бесплатно	63/08	Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	142,94	3,23	9,78	11,4
	241/08	Картофельное пюре	150	106,97	2,13	4,04	15,53
	Ттк №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
			<b>710</b>	<b>685,1</b>	<b>20,72</b>	<b>26,67</b>	<b>88,91</b>
Завтрак Бесплатно	ттк/449-96	Плов из куриного филе	50/150	417,06	20,91	16,45	51,15
	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
			<b>630</b>	<b>605,46</b>	<b>31,36</b>	<b>18,31</b>	<b>87,98</b>
Обед Бесплатно	37/08	Борщ из свежей капусты с картофелем	200/10	111,11	1,9	6,66	10,81
	227/08	Вермишель отварная	150	211,1	5,52	5,3	35,33
	200/08	Тефтели из говядины	80/50	196,04	11,57	13,14	7,86
	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
			<b>620</b>	<b>728,45</b>	<b>31,22</b>	<b>27,13</b>	<b>95,74</b>
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	60	68,4	1,95	0,36	12,03

