

с 22 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

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	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
	312/08	Булочка "Домашняя"	70	228,2	4,37	7,07	36,8
			500	787,66	35,23	25,28	114,78
Обед Бесплатно	45/08	суп картофельный с горохом	200	98,79	2,34	3,89	13,61
	189/08	Котлета из говядины	90	198,84	13,74	15,06	7,38
	227/08	Макароны отварные	150	140,73	3,68	3,53	23,55
	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	672,01	24,15	23,11	103,59
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
	151/08	Пудинг из творога	60	147,22	25,17	9,01	40,96
		Молоко сгущенное	20	65,6	1,4	1,7	1,11
			490	587,31	33,97	24,59	97,02
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	Биточек куриный	90	227,25	13,74	15,06	7,38
	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
			710	727,15	23,89	29,52	89,14
Завтрак Бесплатно	246/08	Огурцы свежие	60	8,4	0,48	0,06	1,98
	ттк185	Рис с овощами	150	186,39	4,1	5,97	40,08
	200/08	Тефтели из говядины	60/50	196,04	11,57	13,14	7,86
	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
		550	533,23	26,1	20,93	76,75	

Бесплатно		Молоко сгущенное	45	65,6	1,4	1,7	1,11
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб пшеничный	60	67,8	2,28	0,27	14,91
			505	537,25	32,97	14,09	60,43
Обед	45/08	суп картофельный с горохом	200	98,79	2,34	3,89	13,61
Бесплатно	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
	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	621,43	24,67	23,11	92,49
Завтрак	241/08	Картофельное пюре	150	106,97	2,13	4,04	15,53
Бесплатно	200/08	Тефтели из говядины	70/50	196,04	11,57	13,14	7,86
	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
			500	445,41	23,65	18,94	50,22
Обед	44/08	Суп из овощей со сметаной	200	115,24	1,93	5,86	12,59
Бесплатно	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
		760	828,29	28,03	23,35	128,37	
Завтрак	115/08	Каша ячневая	200	246,87	7,23	6,67	39,54
Бесплатно	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
	312/08	Булочка "Домашняя"	60	228,2	4,37	7,07	36,8
			500	670,49	14,05	21,22	106,66
Обед	56/08	Суп-лапша домашняя	200	109,38	2,45	4,89	13,91
Бесплатно	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	45
	200/08	Тефтели из говядины	90	196,04	11,57	13,14	7,86
	Ек-2011	Компот из яблок и кураги	200	71,1	0,31	0,01	18,35
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			700	776,53	27,29	24,1	112,06
Завтрак	227/08	Макароны отварные	150	140,73	3,68	3,53	23,55
Бесплатно	209/08	Котлета куриная	90	227,25	13,74	15,06	7,38

