

с 01 сентября 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 рецептур блюд и кулинарных изделий 1996г. 1997, 2008

Неделя первая Завтрак бесплатно, Обед-бесплатно

Среда

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак Бесплатно	227/08	Макароны отварные	180	6,62	6,36	42,40	203,40
	209/08	Шницель куриный	100	15,27	16,73	8,2	235,15
	265/08	Соус томатный	50	0,27	1,84	2,62	28,08
	294/08	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62
		Итого	535	22,23	24,94	68,53	528,25
<i>Четверг</i>							
Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак Бесплатно	224/08	рис отварной	180	4,66	6,10	48,37	270,00
	189/08	Биточек из говядины	90	13,74	15,06	7,38	198,84
	265/08	Соус томатный	50	0,27	1,84	2,62	28,08
	тк 36	Напиток Каркаде	200	0,4	0,7	7,4	34
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
		Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,36	12,03	68,4
		Итого	500	23,3	24,33	92,71	598,72
Обед Бесплатно	63/08	Щи из свежей капусты с картофелем	230	3,23	9,78	11,4	142,94
		Сметана	10	0,25	2	0,34	20,6
		Говядина отварная	10	2,58	1,68		25,4
	181/08	Жаркое по-домашнему (куриное филе)	50/150	22,54	17,33	22,13	334,08
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
		Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,36	12,03	68,4
	Ек-2011	Компот из яблок и изюма	200	0,3	0,01	18,5	71,1
		Итого	710	33,13	31,43	79,31	730,32
<i>Пятница</i>							
Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак Бесплатно	241/08	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,46
	200/08	Тефтели из говядины	90	11,57	13,14	7,86	196,04
	294/08	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
		Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,36	12,03	68,4
		Итого	500	19,07	19,84	73,41	554,32

Утверждаю

Директор ООО "Мелкий опт"

Орлова О.С.

Согласовано:

Директор МКОУ СОШ с УИОП № 10

Черткова О.В.

		Говядина отварная	10	2,58	1,68		
ттк/449-96		Плов из куриного филе	70/150	20,91	16,45	51,15	41
		Сокоосодержащий напиток	200	0,2		40,6	
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	
		Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,36	12,03	
			710	30,1	26,62	131,62	8
		Итого за неделю		127,83	127,16	445,58	2767
		В среднем за день		42,61	42,39	148,53	922

Неделя вторая

Понедельник

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак Бесплатно	224/08	Рис отварной	150	3,88	5,09	40,27	22
	200/08	Тефтели из говядины	100	11,57	13,14	7,86	15
	265/08	Соус томатный	50	0,27	1,84	2,62	2
		Лимон	10	0,9	3,00	0,1	0
	294/08	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	6
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	
		Итого	520	18,97	23,35	81,07	61
Обед Бесплатно	51/08	Суп крестьянский с крупой	230	2,31	7,74	15,43	14
		Сметана	10	0,25	2	0,34	0
		Курица отварная(тушка)	10	22,6	17		0
	Ек-2011	Пирожки с повидлом	70	4,20	3,40	42,40	21
		Биштекс «Домашний»	90	7,31	15,92	10,94	1
	241/08	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	16
	286/08	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,01	27,89	11
		Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,36	12,03	
	Итого	790	42,38	52,49	132,33	91	
Вторник							
Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак Бесплатно	112/08	Каша ячневая	200	6,04	7,27	34,29	22
	365/08	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	6
	701/96	Котлета в тесте 30/50	80	10,61	8,39	28,15	24
	294/08	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	6
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	
	Итого	520	19,1	23,14	92,76	59	

Обед	44/08	Суп из овощей	230	1,93	5,86	12,59	11
Бесплатно		Сметана	10	0,25	2	0,34	0

Обед Бесплатно	56/08	Суп-лапша домашняя с курицей	250	2,45	4,89	13,91	109,38
	224/08	рис отварной	180	3,88	5,09	40,27	205,18
		Ромштекс натуральный рубленый	100	9	22,50	2,7	249,3
	265/08	Соус томатный	50	0,27	1,84	2,62	28,08
	294/08	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62
		Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,36	12,03	68,4
			810	17,62	34,69	86,84	721,96
Среда							
Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак Бесплатно	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	223,6
	209/08	Котлеты куриные	100	15,27	16,73	8,2	252,5
	265/08	Соус томатный	50	0,27	1,84	2,62	28,08
	294/08	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62
		Лимон	10	0,9	3	0,1	34
	Ек-2011	Пирожки с изюмом	70	4,4	2,6	34,4	176,1
		Итого	535	29,64	29,61	105,63	775,9
Обед Бесплатно	37/08	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,9	6,66	10,81	111,11
		Сметана	10	0,25	2	0,34	20,6
		Говядина отварная	10	2,58	1,68		25,4
		Шницель куриный натур. рубленый (филе)	100	21,5	7,7	6,2	180
	227/08	Макароны отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,1
		Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,36	12,03	68,4
	Ек-2011	Пирожки со сгущенкой	70	4,4	2,6	34,4	176,1
585/96	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0	32,11	97,45	
		Итого	570	38,26	26,3	131,22	779,05
Четверг							
Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак Бесплатно	242/08	Картофельное пюре с морковью	200	3,08	3,47	22,1	131,84
	209/08	Шницель куриный	90	13,74	15,06	7,38	227,25
	294/08	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62
		Коржик Молочный	60	12,61	9,03	30,15	244,27
		Итого	550	29,5	27,57	74,94	664,98
Обед Бесплатно	44/08	Суп из овощей	230	1,93	5,86	12,59	115,24
		Сметана	10	0,25	2	0,34	20,6
		Говядина отварная	10	2,58	1,68	0,02	25,4
	ттк/449-96	Плов из куриного филе	50/150	20,91	16,45	51,15	417,06
		Сокодержательный напиток	200	0,2		40,6	180
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
		Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,36	12,03	68,4
		710	30,1	26,62	131,64	894,5	

