

с 04 октября 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

Неделя первая Завтрак бесплатно, Обед-бесплатно

Понедельник

Утверждаю

Директор ООО "Мелкий опт" Орлова О.С.

Согласовано:

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
	701/96	Котлета в тесте 50/50	100	244,27	10,61	8,39	28,15
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
		Фрукты свежие	100	46,00	0,40	0,40	9,80
		Вафля	16	141,00	0,18	16,80	45,20
			<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>805,76</b>	<b>18,59</b>	<b>39,47</b>
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
	209/08	Котлета куриная	90	227,25	13,74	15,06	7,38
	265/08	Соус томатный	30	28,08	0,27	1,84	2,62
	тк 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
		Фрукты свежие	100	46,00	0,40	0,40	9,80
		<b>Итого</b>	<b>830</b>	<b>705,05</b>	<b>32,26</b>	<b>26,35</b>	<b>88,9</b>
<b>Вторник</b>							
Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак Бесплатно	246/08	Огурцы свежие	30	8,4	0,48	0,06	1,98
	227/08	Вермишель отварная	150	211,1	5,52	5,3	35,33
	189/08	Биточек из говядины	90	198,84	13,74	15,06	7,38
	265/08	Соус томатный	30	28,08	0,27	1,84	2,62
	тк 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>Итого</b>	<b>560</b>	<b>648,22</b>	<b>31,76</b>	<b>24,23</b>	<b>87,07</b>
Обед Бесплатно	229/08	Горошек зеленый консервированный отварной	30	46,91	1,88	1,98	4,21
	63/08	Щи из свежей капусты с картофелем	250	142,94	3,23	9,78	11,4
		Сметана	10	20,6	0,25	2	0,34
	225/08	Рис припущенный	150	143,37	2,48	3,63	25,18

200/08	Тефтели из говядины с соусом	90/50	196,04	11,57	13,14	7,86
	Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
Ек-2011	Компот из яблок и изюма	200	71,1	0,3	0,01	18,5
	<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>710,25</b>	<b>22,06</b>	<b>29,19</b>	<b>90,22</b>

**Среда**

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак Бесплатно	229/08	Горошек зеленый консервированный отварной	30	46,91	1,88	1,98	4,21
	ттк/449-96	Плов из куриного филе	50/150	417,06	20,91	16,45	51,15
	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 4/98	Устрица с маком	70	265,2	6,7	13,5	48,5
		<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>812,28</b>	<b>29,63</b>	<b>30,32</b>	<b>126,99</b>

Обед Бесплатно	246/08	Огурцы свежие	30	8,4	0,48	0,06	1,98
	56/08	Суп-лапша домашняя	250	109,38	2,45	4,89	13,91
	161/08	Котлета рыбная	90	147,26	11,14	7,54	7,2
	241/08	Картофельное пюре	150	106,97	2,13	4,04	15,53
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	585/96	Компот из свежих фруктов	200	97,45	0,16	0	32,11
	<b>Итого</b>	<b>750</b>	<b>597,26</b>	<b>20,11</b>	<b>17,1</b>	<b>95,69</b>	

**Четверг**

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
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
	209/08	Шницель куриный	90	227,25	13,74	15,06	7,38
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
	312/08	Булочка "Домашняя"	60	228,2	4,37	7,07	36,8
	<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>649,83</b>	<b>22,23</b>	<b>29,81</b>	<b>71,99</b>	

Обед Бесплатно	246/08	Помидоры свежие	30	13,8	0,66	0,12	2,76
	37/08	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	111,11	1,9	6,66	10,81
		Сметана	10	20,6	0,25	2	0,34
	394/94	Жаркое по-домашнему (куриное филе)	50/150	378,19	16,63	16,41	45,62
	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>Итого</b>	<b>720</b>	<b>720,1</b>	<b>31,01</b>	<b>27,1</b>	<b>98,51</b>	

Пятица								
Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак Бесплатно	246/08	Помидоры свежие	30	13,8	0,66	0,12	2,76	
	241/08	Картофельное пюре с морковью	150	106,97	2,13	4,04	15,53	
	178/08	Голубцы ленивые	90	95,59	5,9	6,02	4,44	
	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	
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03	
		<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>400,38</b>	<b>12,33</b>	<b>10,7</b>	<b>62,22</b>	
Обед Бесплатно	44/08	суп из овощей	200	115,24	1,93	5,86	12,59	
		Сметана	10	20,6	0,25	2	0,34	
	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	
		Нектар	200	46	0,5	0,1	10	
	<b>Итого</b>	<b>870</b>	<b>802,89</b>	<b>27,88</b>	<b>24,95</b>	<b>118,91</b>		
				<b>Итого за 5 дней</b>	<b>6852,02</b>	<b>247,86</b>	<b>259,22</b>	<b>978,6</b>
				<b>Итого за день в среднем</b>	<b>1370,4</b>	<b>49,57</b>	<b>51,84</b>	<b>195,72</b>

## Неделя вторая

### Понедельник

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак Бесплатно	246/08	Помидоры свежие	30	13,8	0,66	0,12	2,76
	ттк/449-96	Плов из куриного филе	50/150	417,06	20,91	16,45	51,15
	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 6/97	Сдоба "Кировская" с повидлом	75	233,5	3,9	5,8	40,45
		<b>Итого</b>	<b>535</b>	<b>794,38</b>	<b>27,49</b>	<b>22,74</b>	<b>121,7</b>
Обед Бесплатно	246/08	Огурцы свежие	30	8,4	0,48	0,06	1,98
	51/08	Суп крестьянский с крупой	200	140,59	2,31	7,74	15,43
	227/08	Макароны отварные	150	140,73	3,68	3,53	23,55
	200/08	Тефтели из говядины с соусом	90/50	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

			Итого	780	695,96	30,27	26,5	90,56
<b>Вторник</b>								
Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак Бесплатно	229/08	Горошек зеленый консервированный отварной	30	46,91	1,88	1,98	4,21	
	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	
	ттк 36	Напиток Каркаде с витамином "С"	200	74	8	1,4	14,8	
	ттк 4/98	Устрица с маком	60	265,2	6,7	13,5	48,5	
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03	
			<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>708,74</b>	<b>31,8</b>	<b>28,82</b>	<b>102,27</b>
Обед Бесплатно	56/08	Суп-лапша домашняя с курицей	250	109,38	2,45	4,89	13,91	
	225/08	Рис припущенный	150	143,37	2,48	3,63	25,18	
	213/08	Курица тушеная в соусе	50/50	169	15,7	9,4	3,3	
	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>Итого</b>	<b>730</b>	<b>603,94</b>	<b>23,14</b>	<b>18,29</b>	<b>82,31</b>
<b>Среда</b>								
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	
	ттк43	Булочка "Бутербродная"	60	208,27	3,55	1,72	48,38	
	366/08	Сыр	30	109,20	6,96	8,85	0,00	
		Батончик (шт)	20	122	0,22	10,2	52,36	
			<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>813,96</b>	<b>18,13</b>	<b>34,65</b>	<b>155,69</b>
Обед Бесплатно	229/08	Горошек зеленый консервированный отварной	60	46,91	1,88	1,98	4,21	
	37/08	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	111,11	1,9	6,66	10,81	
	394/94	Жаркое по-домашнему (куриное филе)	50/150	378,19	16,63	16,41	45,62	
	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	
			<b>Итого</b>	<b>730</b>	<b>769,86</b>	<b>24,8</b>	<b>25,68</b>	<b>119,69</b>
<b>Четверг</b>								
Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак бесплатно	246/08	Огурцы свежие	60	8,4	0,48	0,06	1,98	
	227/08	Макаронные изделия 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 пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>586,58</b>	<b>30,13</b>	<b>20,68</b>	<b>74,65</b>
Обед Бесплатно	63/08	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	142,94	3,23	9,78	11,4
	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
	265/08	Соус томатный	30	28,08	0,27	1,84	2,62
	Ек-2011	Компот из яблок и изюма	200	71,1	0,3	0,01	18,5
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Икра кабачковая	100	97	1,2	7	7,4
		<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>898,58</b>	<b>29,42</b>	<b>39,48</b>	<b>104,33</b>
<b>Пятница</b>							
Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
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	2,28	0,27	14,91
	189/08	Котлета из говядины	90	198,84	13,74	15,06	7,38
		<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>635,37</b>	<b>22,74</b>	<b>30,87</b>	<b>72,79</b>
Обед Бесплатно	45/08	Суп картофельный с горохом	250	98,79	2,34	3,89	13,61
	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
	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
	312/08	Булочка с маком	60	228,2	4,37	7,07	36,8
		<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>852,81</b>	<b>23,8</b>	<b>27,84</b>	<b>132,14</b>

Итого за 5 дней

7360,18    261,72    275,55    1056,13

Итого за день в среднем

1472,03    52,34    55,11    211,23

Итого за 10 дней

14212,2    509,58    534,77    2034,73

Меню составил зам.директора ООО "Мелкий Опт"

Мельникова Е.В.

