

с 18 сентября 2023

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" Мельникова Е.В.

Директор МКОУ СОШ № 6 Шкляева А.Д.

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак Бесплатно	227/08	Вермишель отварная	150	211,1	5,52	5,3	35,33
	ттк-100-22	Биточек "Колобок"	90	201,6	10,2	12,3	12,17
	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	246/08	Огурцы свежие	60	8,4	0,48	0,06	1,98
		530	538,14	18,27	18,02	73,91	
Обед Бесплатно	63/08	Щи со сметаной	200/10	114,35	2,58	7,82	9,12
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	163,81	8,73	5,43	45
	192/08	Печень говяжья по-строгановски	50/30	269,2	11,96	14,05	3,42
	585/96	Компот из свежих фруктов	200	97,45	0,16	0	13,11
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		700	781,01	27,66	27,93	97,59	
Завтрак Бесплатно	241/08	Картофельное пюре	150	160,46	3,19	6,06	46,3
	161/08	Котлета рыбная	90	147,26	11,14	10,54	7,2
	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	229/08	Горошек зеленый консервированный отварной	60	46,91	1,88	1,98	4,21
		530	471,67	18,28	18,94	82,14	
Обед Бесплатно	56/08	Суп-лапша с макаронами	200	87,5	1,96	3,91	11,13
	394/94	Жаркое по-домашнему (куриное филе)	50/150	252,66	16,58	16,39	22,14
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	112/86	Булочка с маком	60	220,3	4,98	6,53	25,9
		720	745,3	27,87	27,46	98,51	
Завтрак Бесплатно	112/08	Каша пшенная с маслом	210	127,16	6,04	6,27	34,29
	628/96	Чай с нектаром, с витамином "С"	200	66,23	0,09	0,03	16,38
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Круассан	60	240	9,8	12	4,8
		500	501,19	18,21	18,57	70,38	

		СОК	200	44,8	11,4	720	521,69	19,37	18,93	88,49
Обед Бесплатно	56/08	Суп-лапша с макаронами	200	87,5	1,96	3,91	11,13			
	225/08	Рис припущенный	160	115,06	3,72	5,45	27,77			
	192/08	Печень говяжья по-строгановски	50/30	269,2	16,96	17,5	3,42			
	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	705,41	27,03	27,49	101,37			
Завтрак Бесплатно	394/94	Жаркое по-домашнему (куриное филе)	50/150	252,66	7,58	12,39	42,17			
	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	128,2	4,37	7,07	26,8			
			500	523,26	21,9	21,22	95,8			
Обед Бесплатно	63/08	Щи со сметаной	200/10	114,35	2,58	7,82	9,12			
	227/08	Вермишель отварная	150	211,1	5,52	5,3	35,33			
	209/08	Шницель куриный	90	127,25	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	702,69	26,63	28,82	106,66			
Завтрак Бесплатно	227/08	Вермишель отварная	150	111,1	5,52	5,3	35,33			
	192/08	Печень говяжья по-строгановски	50/30	269,2	10,96	14,05	13,42			
	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	48,64	0,12	0	12,4			
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03			
	246/08	Огурцы свежие	60	8,4	0,48	0,06	1,98			
			520	505,74	19,03	19,77	75,16			
Обед Бесплатно	37/08	Борщ со сметаной	200/10	111,11	1,9	6,66	10,81			
	241/08	Картофельное пюре	150	160,46	3,19	6,06	23,3			
	161/08	Котлета рыбная	90	254,3	11,14	7,54	7,2			
	279/08	Компот из черной смородины	200	99,63	7,31	7,07	28,19			
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91			
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03			
			710	761,7	27,77	27,96	96,44			
Завтрак Бесплатно	102/08	Каша "Дружба" с маслом	210	141,11	6,55	4,33	25,09			
	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	48,64	0,12	0	12,4			
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91			
	366/08	Сыр	30	99,20	6,96	8,85	0,00			

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
	209/08	Котлета куриная	90	227,25	15,74	18,06	7,38
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			700	721,98	27,95	27,88	95,66
Завтрак Бесплатно	225/08	Рис припущенный	150	215,06	3,72	5,45	37,77
	387/96	Печень по-строгановски	50/50	211,8	6	13,2	4,4
	ткк 36	Напиток Каркаде	200	74	8	1,4	14,8
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	246/08	Помидоры свежие	60	13,8	0,66	0,12	2,76
			540	583,06	20,33	20,53	71,76
Обед Бесплатно	37/08	Борщ со сметаной	200/10	211,1	1,9	16,66	10,81
	241/08	Картофельное пюре	150	160,46	11,19	6,06	23,3
	161/08	Котлета рыбная	90	197,5	9,14	5,54	17,2
	588/96	Компот из кураги	200	39,8	0,6	0,12	9,7
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			710	745,06	27,06	29,01	87,95
Завтрак Бесплатно	54/20 н-21	Макароны с сыром	200	205,6	10,08	10,6	27,4
	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	112/86	Булочка с маком	70	220,3	4,98	6,53	35,9
			500	542,94	17,13	17,49	87,73
Обед Бесплатно	44/08	Суп из овощей со сметаной	200/10	128,5	1,93	5,86	12,59
	227/08	Макароны отварные	150	201,1	5,52	5,3	39,65
	200/08	Тефтели из говядины с соусом	90/50	196,01	14,57	14,41	7,86
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
				760	710,45	26,37	26,2

Неделя вторая

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак Бесплатно	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	163,81	8,73	5,43	45
	200/08	Тефтели из говядины с соусом	90/50	196,04	8,57	13,14	7,86
	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03