

с 03 октября 2022г

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

Утверждаю

Директор ООО "Мелкий опт

Орлова О.С.

Директор МКОУ СОШ № 6 Шкляева А.Л.

Неделя первая Завтрак бесплатно, Обед-бесплатно

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	251,6	20,19	10	18,17
	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
	366/08	Сыр	30	109,20	6,96	8,85	0,00
		500	701,32	35,02	24,43	83,72	
Обед Бесплатно	41/08	Рассольник домашний со сметаной	200/10	149,6	5,03	11,3	32,38
	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
	Ек-2011	Компот из яблок	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
		720	669,27	27,75	24,97	106,15	
Завтрак Бесплатно	394/94	Жаркое по-домашнему (куриное филе)	50/150	378,19	16,63	16,41	45,62
	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	120	46,00	0,40	0,40	9,80
		550	554,21	19,05	17,18	82,76	
Обед Бесплатно	37/08	Борщ из свежей капусты с картофелем	200/10	111,11	1,9	6,66	10,81
	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
	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
		710	804,61	26,59	25,86	122,72	
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
		Йогурт (стаканчик)	125	115,00	10,5	2,5	28,3
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		565	557,29	20,18	16,65	98,16	

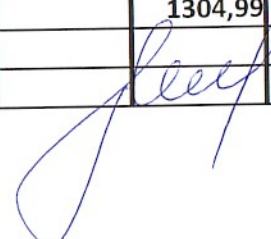
Обед Бесплатно	56/08	Суп-лапша с макаронами	200	109,38	2,45	4,89	13,91	
	241/08	Картофельное пюре	150	106,97	2,13	4,04	15,53	
	209/08	Котлета куриная	90	227,25	13,74	15,06	7,38	
	ттк 36	Напиток Каркаде	200	74	8	1,4	14,8	
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91	
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03	
			700	653,8	30,55	26,02	78,56	
Завтрак Бесплатно	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	
	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	
		Батончик	20	65,6	1,4	1,7	1,11	
			50	507,99	21,6	15,1	56,93	
Обед Бесплатно	63/08	Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	142,94	3,23	9,78	11,4	
	227/08	Макаронны отварные	150	140,73	3,68	3,53	23,55	
	ттк 101/22	Котлета "Умка"	90	268,6	14,79	14,34	18,02	
	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	
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03	
		710	754,7	26,02	28,31	96,29		
Завтрак Бесплатно	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	
	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	
			530	392,65	15,77	12,01	52,05	
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	
	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	
		Яблоко	120	46,00	0,40	0,40	9,80	
			760	760,49	25,75	23,08	113,46	
				Итого за 5 дней	6355,93	248,28	213,61	890,8
				Итого в среднем за день	12,71	49,66	42,72	178,16

Неделя вторая

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	45
Бесплатно	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 Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	246/08	Огурцы свежие	40	8,4	0,48	0,06	1,98
			510	629,48	24,97	20,92	81,7
Обед Бесплатно	56/08	Суп-лапша с макаронами	200	109,38	2,45	4,89	13,91
	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	120	46,00	0,40	0,40	9,80
			780	822,43	28,55	22,38	129,69
Завтрак Бесплатно	241/08	Картофельное пюре	150	106,97	2,13	4,04	15,53
	ттк 101/22	Котлета "Умка"	90	268,6	14,79	14,34	18,02
	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
			500	573,39	21,22	19,02	75,8
Обед Бесплатно	37/08	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	111,11	1,9	6,66	10,81
	227/08	Вермишель отварная	150	211,1	5,52	5,3	35,33
	213/08	Курица тушеная в соусе	50/50	169	15,7	9,4	3,3
	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
		720	724,86	27,51	21,99	108,49	
Завтрак Бесплатно	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
		Яблоко	120	46,00	0,40	0,40	9,80
			550	593,08	23,33	17,22	88,29
Обед Бесплатно	51/08	Суп крестьянский со сметаной	200/10	140,59	2,31	7,74	15,43
	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	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
			710	605,02	27,81	21,35	79,9
Завтрак Бесплатно	227/08	Макароны отварные	150	140,73	3,68	3,53	23,55
	437/91	Кнели из кур	90	246,89	10,52	9,21	8,49

	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
			500	585,44	18,5	13,38	74,29
Обед Бесплатно	44/08	Суп из овощей со сметаной	200/10	115,24	1,93	5,86	12,59
	394/94	Жаркое по-домашнему (куриное филе)	50/150	378,19	16,63	16,41	45,62
	Ек-2011	Компот из яблок	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
	246/08	Огурцы свежие	60	8,4	0,48	0,06	1,98
			730	709,13	23,58	22,97	105,48
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
	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
	366/08	Сыр	30	109,20	6,96	8,85	0,00
		Конфета	30	65,6	1,4	1,7	1,11
			500	597,38	16,85	25,3	65,72
Обед Бесплатно	63/08	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	142,94	3,23	9,78	11,4
	225/08	Рис припущенный	150	143,37	2,48	3,63	25,18
	200/08	Тефтели из говядины	90	196,04	11,57	13,14	7,86
	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
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			710	684,78	21,6	27,21	87,76
		Итого за 5 дней		6524,99	233,92	211,74	897,12
		Итого среднее за день		1304,99	46,78	42,35	179,42
		Меню составил зам.директора ООО "Мелкий Опт"					



Мельникова Е.В.