

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"

Орлова О.С.

Директор МКОУ СОШ № 6 Шкляева А.Л.

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак Бесплатно	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	45
	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
	307/08	Булочка "Веснушка"	60	199,3	4,61	4,41	35,3
			540	762,13	31,06	19,61	110,94
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
	200/08	Тефтели из говядины с соусом	90/50	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
			750	739,58	23,82	22,96	115,85
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
	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
			500	464,43	25,5	13,61	64,47
Обед Бесплатно	63/08	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	142,94	3,23	9,78	11,4
	ттк/449-96	Плов из куриного филе	50/150	417,06	20,91	16,45	51,15
	588/96	Компот из кураги	200	152,65	2,08	0,12	49,52
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	246/08	Помидоры свежие	60	13,8	0,66	0,12	2,76
			730	862,65	31,11	27,1	141,77
Завтрак Бесплатно	109/08	Каша овсяная	200	207,38	6,33	8,90	25,49
	365/08	Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10
	628/96	Чай с нектаром, с витамином "С"	200	66,23	0,09	0,03	16,38
	701/96	Котлета в тесте 50/50	100	244,27	10,61	8,39	28,15
			510	583,88	17,13	24,52	70,12

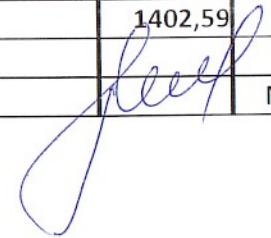
Обед Бесплатно	51/08	Суп крестьянский с крупой	200/10	140,59	2,31	7,74	15,43	
	241/08	Картофельное пюре	150	106,97	2,13	4,04	15,53	
	209/08	Котлета куриная	90	227,25	13,74	15,06	7,38	
	286/08	Компот из сухофруктов	200	113,79	0,56	0,01	27,89	
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91	
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03	
			710	724,8	22,97	27,48	93,17	
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	100	46,00	0,40	0,40	9,80	
			530	554,21	19,05	17,18	82,76	
Обед Бесплатно	44/08	Суп из овощей со сметаной	200/10	115,24	1,93	5,86	12,59	
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	45	
	тк103-22	Котлета "Волжская"	90	277,7	15,25	13,48	22,3	
	тк 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	866,95	38,14	26,8	121,63	
Завтрак Бесплатно	227/08	Вермишель отварная	150	211,1	5,52	5,3	35,33	
	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 Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03	
	246/08	Огурцы свежие	60	8,4	0,48	0,06	1,98	
			530	596,41	18,54	14,94	73,14	
Обед Бесплатно	37/08	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	111,11	1,9	6,66	10,81	
	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	
	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	657,13	24,47	20,32	98,34	
				Итого за 5 дней	6812,17	250,79	214,52	972,19
				Итого в среднем за день	1362,43	50,16	42,9	194,44

Неделя вторая

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
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	ткк43	Булочка "Бутербродная"	60	208,27	3,55	1,72	48,38
	366/08	Сыр	30	109,20	6,96	8,85	0,00
			530	759,76	20,19	24,72	118,24
Обед Бесплатно	56/08	Суп-лапша с макаронами	200	109,38	2,45	4,89	13,91
			150	143,37	2,48	3,63	25,18
	225/08	Рис припущенный	90	227,25	13,74	15,06	7,38
	209/08	Биточек куриный	200	97,45	0,16	0	32,11
	585/96	Компот из свежих фруктов	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб пшеничный	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Хлеб Дарницкий	700	713,65	23,06	24,21	105,52
Завтрак Бесплатно	227/08	Макароны отварные	150	140,73	3,68	3,53	23,55
			90	227,25	13,74	15,06	7,38
	209/08	Шницель куриный	200	61,62	0,07	0,01	15,31
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Хлеб Дарницкий	60	8,4	0,48	0,06	1,98
	246/08	Огурцы свежие	530	506,4	19,92	19,02	60,25
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
			200	74	8	1,4	14,8
	ткк 36	Напиток Каркаде	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб пшеничный	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Хлеб Дарницкий	40	186,9	3,03	8,17	26,54
	Ттк №139	Турбинка песочная	710	890,53	33,82	32,47	126,49
			50/150	417,06	20,91	16,45	51,15
Завтрак Бесплатно	ткк/449-96	Плов из куриного филе	200	61,62	0,07	0,01	15,31
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Хлеб Дарницкий	100	46,00	0,40	0,40	9,80
		Яблоко	530	593,08	23,33	17,22	88,29
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
	ткк103-22	Котлета "Волжская"	90	277,7	15,25	13,48	22,3
	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 пшеничный	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Хлеб Дарницкий	60	13,8	0,66	0,12	2,76
	246/08	Помидоры свежие	760	851,38	28,56	23,43	128,83

Завтрак	112/08	Каша пшенная	200	227,16	6,04	7,27	34,29
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
	701/96	Котлета в тесте 50/50	100	244,27	10,61	8,39	28,15
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
			540	666,85	19,1	23,14	92,76
Обед	37/08	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	111,11	1,9	6,66	10,81
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	45
	213/08	Курица тушеная в соусе	50/50	169	15,7	9,4	3,3
	Ек-2011	Компот из яблок и изюма	200	71,1	0,3	0,01	18,5
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		720	751,22	30,86	22,13	104,55	
Завтрак	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
	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	Помидоры свежие	60	13,8	0,66	0,12	2,76
		530	478,04	18,55	19,59	53,01	
Обед	63/08	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	142,94	3,23	9,78	11,4
	ттк/449-96	Плов из куриного филе	50/150	417,06	20,91	16,45	51,15
	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
	246/08	Огурцы свежие	60	8,4	0,48	0,06	1,98
		730	802,05	29,01	26,92	123,58	
			Итого за 5 дней	7012,96	246,4	232,85	1001,52
			Итого среднее за день	1402,59	61,6	46,57	200,3
		Меню составил зам.директора ООО "Мелкий Опт"					



Мельникова Е.В.