

с 05 сентября 2022г

10-дневное меню для детей 7-11 лет бесплатно

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

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак Бесплатно	115/08	Каша ячневая	200	246,87	7,23	0,10	0,10
	365/08	Масло сливочное	10	66,00	0,07	0,01	15,31
	294/08	Чай с нектаром, с витамином "С"	200	61,62	3,55	1,72	48,38
	ТТК43	Булочка "Бутербродная"	30	109,20	6,96	8,85	0,00
	366/08	Сыр	500	691,96	17,91	24,45	103,33
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
	200/08	Тефтели из говядины	60/50	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	
			720	669,21	21,98	21,19	104,07
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	100	46,00	0,40	0,40	9,80
			530	593,08	23,33	17,22	88,29
Обед Бесплатно	51/08	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/10	140,59	2,31	7,74	15,43
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	45
	ТТК-100-22	Биточек "Колобок"	90	251,6	20,19	10	18,17
	286/08	Компот из сухофруктов	200	113,79	0,56	0,01	27,89
	246/08	Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	Огурцы свежие	60	8,4	0,48	0,06	1,98	
		740	846,59	34,22	23,6	120,5	
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
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
	701/96	Котлета в тесте 35/50	100	244,27	10,61	8,39	28,15
			510	579,27	17,11	24,5	69,05
Обед	56/08	Суп-лапша с макаронами	200	109,38	2,45	4,89	13,91

Утверждаю

Директор ООО "Мелкий опт

Директор МКОУ Центр образования им. Некрасова



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
312/08	Булочка "Домашняя"	50	228,2	4,37	7,07	36,8
		710	949,42	27,84	29	155,38
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
246/08	Огурцы свежие	60	8,4	0,48	0,06	1,98
		540	571,23	26,93	15,26	77,62
63/08	Щи со сметаной	200/10	142,94	3,23	9,78	11,4
227/08	Вермишель отварная	150	211,1	5,52	5,3	35,33
тк 101/22	Котлета "Умка"	90	268,6	14,79	14,34	18,02
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
		710	829,94	28,07	30,06	110,19
241/08	Картофельное пюре	150	106,97	2,13	4,04	15,53
тк-100-22	Биточек "Колобок"	90	251,6	20,19	10	18,17
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
		500	568,77	34,55	16,07	75,44
37/08	Борщ со сметаной	200/10	111,11	1,9	6,66	10,81
тк/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	830,82	29,78	23,98	141,18
	Итого за 5 дней		7130,29	261,72	225,33	1045,05
	Итого в среднем за день		1426,06	52,34	45,07	209,01

Неделя вторая

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	227/08	Макаронны отварные	150	140,73	3,68	3,53	23,55
Бесплатно	тк 101/22	Котлета "Умка"	90	268,6	14,79	14,34	18,02

ТТК	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	619,53	30,7	19,9	83,31
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	142,94	3,23	9,78	11,4
Бесплатно	Плов из куриного филе	50/150	417,06	20,91	16,45	51,15
	Компот из свежих фруктов	200	97,45	0,16	0	32,11
	Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	Булочка "Веснушка"	60	199,3	4,61	4,41	35,3
		700	925,15	30,86	31	141,99
Завтрак	Каша рисовая	200	210,13	5,12	6,62	32,61
Бесплатно	Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10
	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
	Сыр	15	54,60	3,48	4,43	0,00
	Печенье	50	210	4	7,5	33
		505	670,15	15,05	26,03	95,93
Обед	Суп картофельный с горохом	200	98,79	2,34	3,89	13,61
Бесплатно	Вермишель отварная	150	211,1	5,52	5,3	35,33
	Тефтели из говядины с соусом	60/50	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
		720	716,13	31,66	24,36	98,54
Завтрак	Жаркое по-домашнему (куриное филе)	50/150	378,19	16,63	16,41	45,62
Бесплатно	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
	Огурцы свежие	70	8,4	0,48	0,06	1,98
		500	516,61	19,13	16,84	74,94
Обед	Борщ со сметаной	200/10	111,11	1,9	6,66	10,81
Бесплатно	Рис припущенный	150	143,37	2,48	3,63	25,18
	Котлета куриная	90	227,25	13,74	15,06	7,38
	Соус томатный	30	28,08	0,27	1,84	2,62
	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
		740	743,46	22,78	27,82	105,04
Завтрак	Каша пшеничная	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
701/96	Котлета в тесте 50/50	100	244,27	10,61	8,39	28,15
		510	599,05	16,82	22,87	77,85
Обед	Суп-лапша с макаронами	200	109,38	2,45	4,89	13,91
Бесплатно	Жаркое по-домашнему (куриное филе)	50/150	378,19	16,63	16,41	45,62
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
312/08	Булочка "Домашняя"	60	228,2	4,37	7,07	36,8
		720	923,07	27,98	29,01	141,77
Завтрак	Рис припущенный	150	143,37	2,48	3,63	25,18
Бесплатно	Котлета "Волжская"	90	277,7	15,25	13,48	22,3
ТТК103-22	Соус томатный	30	28,08	0,27	1,84	2,62
265/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
294/08	Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		500	578,57	20,35	19,23	80,32
Обед	Суп крестьянский с крупой	200/10	140,59	2,31	7,74	15,43
Бесплатно	Макароны отварные	150	140,73	3,68	3,53	23,55
ТТК-100-22	Биточек "Колобок"	90	251,6	20,19	10	18,17
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	782,91	30,97	21,91	111,98
	Итого за 5 дней		7074,63	246,3	238,97	1011,67
	Итого среднее за день		1414,93	49,26	47,79	202,33
	Меню составил зам.директора ООО "Мелкий Опт"					
					Мельникова Е.В.	