

с 11 апреля 2022г

Примерное 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	№ рещ.	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	Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	366/08	Булочка "Бутербродная"	60	208,27	3,55	1,72	48,38
		Сыр	30	109,20	6,96	8,85	0,00
Обед Бесплатно	63/08	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	530	759,76	20,19	24,72	118,24
	227/08	Вермишель отварная	200/10	142,94	3,23	9,78	11,4
	ТТК 101/22	Котлета "Умка"	150	211,1	5,52	5,3	35,33
	289/08	Напиток из шиповника	90	268,6	14,79	14,34	18,02
		Хлеб пшеничный	200	46,87	0,68		21,01
		Хлеб Дарницкий	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	229/08	Горошек зеленый консервированный отварной	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			60	46,91	1,88	1,98	4,21
			770	852,62	30,33	32,03	116,91
			160	140,73	3,68	3,53	23,55
Завтрак Бесплатно	227/08	Макаронные отварные	90	227,25	13,74	15,06	7,38
	209/08	Котлета куриная	200	74	8	1,4	14,8
	ТТК 36	Напиток Каркаде с витамином "С"	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Хлеб Дарницкий	20	65,6	1,4	1,7	1,11
		Конфета	500	575,98	28,77	22,05	58,87
			200	109,38	2,45	4,89	13,91
Обед Бесплатно	56/08	Суп-лапша с макаронами	150	263,81	8,73	5,43	45
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	90	227,25	13,74	15,06	7,38
	209/08	Биточек куриный	200	74,17	0,31	0,07	18,09
	279/08	Компот из черной смородины	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб пшеничный	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Хлеб Дарницкий	10	66,00	0,10	7,20	0,10
Завтрак	365/08	Масло сливочное	710	876,81	29,56	33,28	111,42
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	45

Утверждаю

Директор ООО "Мелкий

Директор МКОУ Центр образования им. Некрасова Дзержинска В.В.



Бесплатно	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 Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
			500	713,23	33,22	16,07	105,42
Обед	37/08	Борщ из свежей капусты с картофелем	200/10	111,11	1,9	6,66	10,81
Бесплатно	241/08	Картофельное пюре	150	106,97	2,13	4,04	15,53
	209/08	Шницель куриный	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
			710	655,53	30	27,79	75,46
Завтрак	241/08	Картофельное пюре	150	106,97	2,13	4,04	15,53
Бесплатно	161/08	Биточек рыбный	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
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
			500	452,05	17,57	12,22	64,98
Обед	45/08	Суп картофельный с горохом	200	98,79	2,34	3,89	13,61
Бесплатно	227/08	Макаронные отварные	150	140,73	3,68	3,53	23,55
	186/08	Кнели из говядины с рисом	90	289,94	15,18	19,69	13,03
	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	763,11	25,59	27,74	109,24
Завтрак	227/08	Вермишель отварная	150	211,1	5,52	5,3	35,33
Бесплатно	437/91	Кнели из кур	100	274,32	11,69	10,23	9,43
	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 с маком	50	228,2	4,37	7,07	36,8
			530	856,02	31,53	24,36	108,39
Обед	44/08	Суп из овощей со сметаной	200/10	115,24	1,93	5,86	12,59
Бесплатно	225/08	Рис припущенный	150	143,37	2,48	3,63	25,18
	209/08	Котлета куриная	90	227,25	13,74	15,06	7,38
	365/08	Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10
	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

					720	840,71	24,56	32,5	121,71
				Итого за 5 дней		7345,81	271,32	252,76	990,64
				Итого в среднем за день		1469,16	54,26	50,55	198,13

Неделя вторая

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак Бесплатно	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
	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
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	500	31,49	22,39	84,45			
Обед Бесплатно	56/08	Суп-лапша с макаронами	200	109,38	2,45	4,89	13,91
	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
	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	775,84	31,27	20,35	121,26		
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
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		500	452,05	17,57	12,22	64,98	
Обед Бесплатно	37/08	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	111,11	1,9	6,66	10,81
	ТТк/449-96	Плов из куриного филе	50/150	417,06	20,91	16,45	51,15
	289/08	Напиток из шиповника	200	46,87	0,68		21,01
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Турбинка песочная	40	186,9	3,03	8,17	26,54
	870	898,14	30,75	31,91	136,45		
Завтрак Бесплатно	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
	265/08	Соус томатный	30	28,08	0,27	1,84	2,62
	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
	500	673,51	31,21	17,64	93,13		
Обед	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
тк 101/22	Котлета "Умка"	90	268,6	14,79	14,34	18,02
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	130	46,00	0,40	0,40	9,80
115/08	Каша ячневая	800	736,31	23,72	22,53	104,9
365/08	Масло сливочное	200	246,87	7,23	6,67	39,54
294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	10	66,00	0,10	7,20	0,10
	Хлеб Дарницкий	200	61,62	0,07	0,01	15,31
209/08	Шницель куриный	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		90	227,25	13,74	15,06	7,38
63/08	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	530	670,14	23,09	29,3	74,36
241/08	Картофельное пюре	200/10	142,94	3,23	9,78	11,4
209/08	Котлета куриная	150	106,97	2,13	4,04	15,53
тк 36	Напиток Каркаде	90	227,25	13,74	15,06	7,38
	Хлеб пшеничный	200	74	8	1,4	14,8
	Хлеб Дарницкий	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
227/08	Макароны отварные	710	687,36	31,33	30,91	76,05
тк103-22	Котлета "Волжская"	150	140,73	3,68	3,53	23,55
тк 36	Напиток Каркаде с витамином "С"	90	277,7	15,25	13,48	22,3
	Хлеб Дарницкий	200	74	8	1,4	14,8
	Яблоко	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		130	46,00	0,40	0,40	9,80
51/08	Суп крестьянский с крупой со сметаной	600	606,83	29,28	19,17	82,48
225/08	Рис припущенный	200/10	140,59	2,31	7,74	15,43
200/08	Тефтели из говядины	150	143,37	2,48	3,63	25,18
279/08	Компот из черной смородины	90	196,04	11,57	13,14	7,86
	Хлеб пшеничный	200	74,17	0,31	0,07	18,09
	Хлеб Дарницкий	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		30	68,4	1,95	0,36	12,03
		710	690,37	20,9	25,21	93,5
	Итого за 5 дней		6810,69	270,61	231,63	931,56
	Итого среднее за день		1362,14	54,12	46,33	186,31
	Меню составил зам.директора ООО "Мелкий Опт"					
					Мельникова Е.В.	