

с 07 февраля 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

Утверждено

Директор ООО "Мелкий остров"

Орлова О.С.

Директор МКУС "Центр образования им. Некрасова" Душина В.В.



Прием пищи	№ реч.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак Бесплатно	227/08	Макароны отварные	150	140,73	3,68	3,53	23,55
	ТТК103-22	Котлета "Волжская"	90	277,7	15,25	13,48	22,3
	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
		Яблоко	100	46,00	0,40	0,40	9,80
	570		606,83	29,28	19,17	82,48	
Обед Бесплатно	45/08	Суп картофельный с горохом	200	98,79	2,34	3,89	13,61
	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
	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
	700		645,5	20,92	21,3	92,09	
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
	ТТК 38	Пирожок со сгущенкой	75	255,5	4,9	6,3	46,9
	505		763,71	23,55	23,08	119,86	
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
	ТТК 101/22	Котлета "Умка"	90	268,6	14,79	14,34	18,02
	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
	700		851,99	38,2	26,69	118,67	
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
		Конфета "Импульс"	20	65,6	1,4	1,7	1,11
	701/96	Котлета в тесте 30/50	80	244,27	10,61	8,39	28,15
	510		684,36	19,41	23,97	84,21	

№ п/п	Дата	№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
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
	241/08		Картофельное пюре	150	106,97	2,13	4,04	15,53
	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
Завтрак Бесплатно			Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
			Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
				500	556,39	26,62	14,68	75,95
	44/08		Суп из овощей со сметаной	200/10	115,24	1,93	5,86	12,59
	130/08		Гороховое пюре	150	240,13	16,88	3,75	37,20
	ТТК103-22		Котлета "Волжская"	90	277,7	15,25	13,48	22,3
	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
				710	830,89	38,36	23,73	114,34
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
			Нектар	200	46	0,5	0,1	10
				630	593,08	23,43	16,92	88,49
	63/08		Щи из свежей капусты с картофелем	200	142,94	3,23	9,78	11,4
	227/08		Макаронные отварные	150	140,73	3,68	3,53	23,55
	ТТК-100-22		Биточек "Колобок"	90	251,6	20,19	10	18,17
	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	
			700	745,47	39,33	25,34	94,86	
Итого за 5 дней								
			Итого за 5 дней		7003,08	286,61	216,87	979,44
			Итого в среднем за день		1400,62	57,32	43,37	195,89

Неделя вторая

Прием пищи	№ рецепта	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
------------	-----------	-------	-------	------	-------	------	----------

Завтрак	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	45
Бесплатно	200/08	Тефтели из говядины	70/50	196,04	11,57	13,14	7,86
	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
			500	602,25	30,25	20,33	79,69
Обед	56/08	Суп-лапша с макаронами	250	109,38	2,45	4,89	13,91
Бесплатно	ТТК/449-96	Плов из куриного филе	50/150	417,06	20,91	16,45	51,15
	294/08	Чай с сахаром	200	61,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Конфета "Импульс"	20	65,6	1,4	1,7	1,11
			500	722,06	26,78	23,41	93,51
Завтрак	394/94	Жаркое по-домашнему (куриное филе)	50/150	378,19	16,63	16,41	45,62
Бесплатно	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
	312/08	Булочка "Домашняя"	70	228,2	4,37	7,07	36,8
			500	736,41	23,02	23,85	109,76
Обед	37/08	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	111,11	1,9	6,66	10,81
Бесплатно	227/08	Вермишель отварная	150	211,1	5,52	5,3	35,33
	ТТК103-22	Котлета "Волжская"	90	277,7	15,25	13,48	22,3
	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	833,56	27,06	26,07	127,49
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
	286/08	Кофейный напиток с молоком	200	118,69	2,79	3,19	19,71
		Йогурт (стаканчик)	125	115,00	10,5	2,5	28,3
		Батончик	15	65,2	3,77	3,93	25,95
			550	592,05	23,2	24,09	108,35
Обед	45/08	Суп картофельный с горохом	200	98,79	2,34	3,89	13,61
Бесплатно	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	45
	178/08	Голубцы ленивые	90	95,59	5,9	6,02	4,44
	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
			700	641,26	21,88	15,97	111
Завтрак	227/08	Макаронные отварные	150	140,73	3,68	3,53	23,55
Бесплатно	ТТК-100-22	Биточек "Колобок"	90	251,6	20,19	10	18,17

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
	Яблоко	100	46,00	0,40	0,40	9,80
		570	580,73	34,22	15,69	78,35
Обед	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/10	140,59	2,31	7,74	15,43
Бесплатно	Гороховое пюре	150	240,13	16,88	3,75	37,20
209/08	Котлета куриная	90	227,25	13,74	15,06	7,38
294/08	Чай с сахаром	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
		710	805,79	37,23	27,19	102,26
Завтрак	Рис припущенный	150	143,37	2,48	3,63	25,18
Бесплатно	Котлета "Умка"	90	268,6	14,79	14,34	18,02
ТТК 101/22	Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10
365/08	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
	Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		510	675,79	21,67	25,81	85,55
Обед	Суп из овощей со сметаной	200/10	115,24	1,93	5,86	12,59
Бесплатно	Картофельное пюре	150	106,97	2,13	4,04	15,53
241/08	Котлета рыбная	90	147,26	11,14	7,54	7,2
161/08	Компот из сухофруктов	200	113,79	0,56	0,01	27,89
286/08	Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		710	619,46	19,99	18,08	90,15
	Итого за 5 дней		6808,46	238,24	220,49	985,96
	Итого среднее за день		1361,69	47,65	44,1	197,19
	Меню составил зам.директора ООО "Мелкий Опт"				Мельникова Е.В.	