

с 07 февраля 2022г

Примерное 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

ОВЗ

Неделя первая Завтрак бесплатно, Обед-бесплатно

Примем пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
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
	тпк 36	Напиток Каркаде с витамином "С"	200	74	8	1,4	14,8
	209/08	Котлета куриная	90	227,25	13,74	15,06	7,38
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			530	643,03	30,12	32,92	59,80
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	102/08	Каша "Дружба"	200	241,11	6,55	8,33	35,09
	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	613,00	17,33	23,93	78,65
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
	тпк 101/22	Котлета "Умка"	90	268,6	14,79	14,34	18,02
	тпк 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
	тпк 38	Нектар	200	46	0,5	0,1	10
	Пирожок со сгущенкой	70	255,5	4,9	6,3	46,9	
		680	675,99	12,8	20,28	111,85	



Утверждаю

Директор ООО "Мелкий опт"

Директор МКОУ Центр образования им. Некрасова Пушкина в.в.

Обед	37/08	Борщ из свежей капусты 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
	213/08	Курица тушенная 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	114/08	Каша рисовая	200	210,13	5,12	6,62	32,61
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
	209/08	Шницель куриный	90	227,25	13,74	15,06	7,38
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			530	633,4	20,98	29,25	67,43
Обед	44/08	Суп из овощей со сметаной	200/10	115,24	1,93	5,86	12,59
Бесплатно	130/08	Гороховое пюре	150	240,13	16,88	3,75	37,20
	тк103-22	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	112/08	Каша пшеничная	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
	тк43	Булочка "Бутербродная"	60	208,27	3,55	1,72	48,38
	366/08	Сыр	15	54,60	3,48	4,43	0,00
			485	617,65	13,24	20,63	98,08
Обед	63/08	Щи из свежей капусты с картофелем	200	142,94	3,23	9,78	11,4
Бесплатно	227/08	Макаронные отварные	150	140,73	3,68	3,53	23,55
	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
			700	745,47	39,33	25,34	94,86
		Итого за 5 дней		6981,78	258,79	246,06	944,26
		Итого среднее за день		1396,36	51,76	49,21	188,85
Неделя вторая							
Прием пищи	№ реч.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы

Завтрак	115/08	Каша ячневая	200	246,87	7,23	6,67	39,54
Бесплатно	365/08	Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10
	ТТК 36	Напиток Каркаде с витамином "С"	200	74	8	1,4	14,8
	209/08	Шницель куриный	90	227,25	13,74	15,06	7,38
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
			530	681,92	31,35	30,6	76,73
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	114/08	Каша рисовая	200	210,13	5,12	6,62	32,61
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
			510	582,02	15,9	22,22	76,17
Обед	37/08	Борщ из свежей капусты 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
			535	526,85	19,43	20,16	82,4
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	108/08	Каша пшеничная	200	243,92	7,44	8,07	35,28
Бесплатно	365/08	Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10

