

с 24 января 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

Утверждаю

Директор ООО "Мелкий опт

Директор МКОУ Центр образования "Мелкий опт" Дронова О.С.

Директор МКОУ Центр образования "Мелкий опт" Дронова О.С.

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак Бесплатно	ТТК/449-96	Плов из куриного филе	50/150	417,06	20,91	16,45	51,15
	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
		Печенье	50	65,6	1,4	1,7	1,11
Обед Бесплатно	45/08	Суп картофельный с горохом	510	692,86	34,54	20,18	94
	227/08	Вермишель отварная	200	98,79	2,34	3,89	13,61
	200/08	Тефтели из говядины	150	211,1	5,52	5,3	35,33
	286/08	Компот из сухофруктов	70/50	196,04	11,57	13,14	7,86
		Хлеб Дарницкий	200	113,79	0,56	0,01	27,89
			30	68,4	1,95	0,36	12,03
			700	688,12	21,94	22,7	96,72
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
	701/96	Котлета в тесте 50/50	100	244,27	10,61	8,39	28,15
			510	618,76	18,01	22,27	83,1
			200	109,38	2,45	4,89	13,91
			150	143,37	2,48	3,63	25,18
Обед Бесплатно	209/08	Шницель куриный	90	227,25	13,74	15,06	7,38
	265/08	Соус томатный	30	28,08	0,27	1,84	2,62
	585/96	Компот из свежих фруктов	200	97,45	0,16	0	32,11
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			700	673,93	21,05	25,78	93,23
			150	106,97	2,13	4,04	15,53
			90	227,25	13,74	15,06	7,38
Завтрак Бесплатно	241/08	Картофельное пюре	200	74	8	1,4	14,8
	209/08	Биточек куриный	60	68,4	1,95	0,36	12,03
	ТТК 36	Напиток Каркаде с витамином "С"	500	476,62	25,82	20,86	49,74
		Хлеб Дарницкий	200/10	111,11	1,9	6,66	10,81
		Борщ из свежей капусты с сметаной	150	240,13	16,88	3,75	37,20

