

с 10 января 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



Утверждаю

Директор ООО "Мелкий опт

Директор МКОУ Центр образования им. А.М. Горького Орлов В.В.

**Неделя первая Завтрак бесплатно, Обед-бесплатно**

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак Бесплатно	ттк/449-98	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 (кор)	200	46	0,5	0,1	10
Обед Бесплатно	37/08	Борщ из свежей капусты картофеля со сметаной	630	593,08	23,43	16,92	88,49
	227/08	Макароны отварные	200/10	111,11	1,9	6,66	10,81
	209/08	Биточек куриный	150	140,73	3,68	3,53	23,55
	ттк 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
Завтрак Бесплатно	109/08	Каша овсяная	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	365/08	Масло сливочное	710	689,29	31,55	27,28	83,48
	286/08	Кофейный напиток с молоком	200	207,38	6,33	8,90	25,49
		Хлеб пшеничный	10	66,00	0,10	7,20	0,10
		Йогурт (стаканчик)	200	118,69	2,79	3,19	19,71
			30	67,8	2,28	0,27	14,91
			125	115,00	10,5	2,5	28,3
Обед Бесплатно	56/08	Суп-лапша с макаронными изделиями	565	574,87	22	22,06	88,51
	394/94	Жаркое по-домашнему (куриное филе)	200	109,38	2,45	4,89	13,91
	286/08	Компот из сухофруктов	50/150	378,19	16,63	16,41	45,62
		Хлеб пшеничный	200	113,79	0,56	0,01	27,89
		Хлеб Дарницкий	30	67,8	2,28	0,27	14,91
Завтрак Бесплатно	227/08	Макароны отварные	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	209/08	Котлета куриная	660	737,56	23,87	21,94	114,36
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	150	140,73	3,68	3,53	23,55
		Хлеб Дарницкий	90	227,25	13,74	15,06	7,38
		200	61,62	0,07	0,01	15,31	
		30	68,4	1,95	0,36	12,03	
		100	46,00	0,40	0,40	9,80	
		570	544	19,84	19,36	68,07	

Бесплатно	44/08	Суп из овощей со сметаной	200/10	115,24	1,93	5,86	12,59
	225/08	Рис припущенный	150	143,37	2,48	3,63	25,18
	200/08	Тефтели из говядины	60/50	196,04	11,57	13,14	7,86
	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
<b>Завтрак</b>			<b>700</b>	<b>584,67</b>	<b>18</b>	<b>23</b>	<b>72,97</b>
Бесплатно	241/08	Картофельное пюре	150	106,97	2,13	4,04	15,53
	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 пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
<b>Обед</b>			<b>500</b>	<b>452,05</b>	<b>17,57</b>	<b>12,22</b>	<b>64,98</b>
Бесплатно	45/08	суп картофельный с горохом	200	98,79	2,34	3,89	13,61
	227/08	Вермишель отварная	150	211,1	5,52	5,3	35,33
	209/08	Шницель куриный	90	227,25	13,74	15,06	7,38
	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
<b>Завтрак</b>			<b>700</b>	<b>770,79</b>	<b>25,99</b>	<b>24,88</b>	<b>115,37</b>
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
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	189/08	Шницель из говядины	90	198,84	13,74	15,06	7,38
<b>Обед</b>			<b>530</b>	<b>635,37</b>	<b>22,74</b>	<b>30,87</b>	<b>72,79</b>
Бесплатно	63/08	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	142,94	3,23	9,78	11,4
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	4,5
	178/08	Голубцы ленивые с соусом	90/50	95,59	5,9	6,02	4,44
	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
			<b>730</b>	<b>632,36</b>	<b>19,88</b>	<b>21,6</b>	<b>88,18</b>
		Итого за 5 дней		6214,04	224,87	220,13	857,2
		Итого в среднем за день		1242,81	44,97	44,02	171,44

**Неделя вторая**

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	112/08	Каша пшеничная	200	277,16	6,04	7,77	34,30

Бесплатно	365/08	Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10	0,10
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	0,07	15,31
		Печенье	20	65,6	1,4	1,7	1,4	1,11
	189/08	Котлета из говядины	90	198,84	13,74	15,06	13,74	7,38
			<b>520</b>	<b>619,22</b>	<b>21,35</b>	<b>31,24</b>	<b>21,35</b>	<b>58,19</b>
Обед	56/08	Суп-лапша с макаронными изделиями	200	109,38	2,45	4,89	2,45	13,91
Бесплатно	ТТК/449-96	Плов из куриного филе	50/150	417,06	20,91	16,45	20,91	51,15
	588/96	компот из изюма	200	172,25	0,92	0,2	0,92	41,29
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	2,28	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	1,95	12,03
			<b>660</b>	<b>834,89</b>	<b>28,51</b>	<b>22,17</b>	<b>28,51</b>	<b>133,29</b>
Завтрак	394/94	Жаркое по-домашнему (куриное филе)	50/150	378,19	16,63	16,41	16,63	45,62
Бесплатно	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	0,07	15,31
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	1,95	12,03
		Яблоко	130	46,00	0,40	0,40	0,40	9,80
			<b>560</b>	<b>554,21</b>	<b>19,05</b>	<b>17,18</b>	<b>19,05</b>	<b>82,76</b>
Обед	37/08	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	111,11	1,9	6,66	1,9	10,81
Бесплатно	227/08	Вермишель отварная	150	211,1	5,52	5,3	5,52	35,33
	200/08	Тефтели из говядины	90	196,04	11,57	13,14	11,57	7,86
	ТТК 36	Напиток Каркаде	200	74	8	1,4	8	14,8
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	2,28	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	1,95	12,03
			<b>710</b>	<b>728,45</b>	<b>31,22</b>	<b>27,13</b>	<b>31,22</b>	<b>95,74</b>
Завтрак	ТТК/449-96	Плов из куриного филе	50/150	417,06	20,91	16,45	20,91	51,15
Бесплатно	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	0,07	15,31
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	1,95	12,03
		Нектар (кор)	200	46	0,5	0,1	0,5	10
			<b>630</b>	<b>593,08</b>	<b>23,43</b>	<b>16,92</b>	<b>23,43</b>	<b>88,49</b>
Обед	44/08	Суп из овощей	200	115,24	1,93	5,86	1,93	12,59
Бесплатно	130/08	гороховое пюре	150	240,13	16,88	3,75	16,88	37,20
	178/08	Голубцы ленивые	90/50	95,59	5,9	6,02	5,9	4,44
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	0,07	15,31
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	2,28	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	1,95	12,03
			<b>750</b>	<b>648,78</b>	<b>29,01</b>	<b>16,27</b>	<b>29,01</b>	<b>96,48</b>
Завтрак	109/08	Каша овсяная	200	207,38	6,33	8,90	6,33	25,49
Бесплатно	365/08	Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10	0,10
			<b>200</b>	<b>66,00</b>	<b>0,10</b>	<b>7,20</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>

