

с 04 октября 2021г.

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

ОВЗ

Понедельник

Утверждаю
 Директор ООО "Мелкий опт"
 Орлова О.С.
 Согласовано:
 Директор МБОУ "Многопрофильный лицей" Беллева Н.Ю.
 Беллева Н.Ю.

Прием пищи	№ реч.	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
	701/96	Котлета в тесте 50/50	100	244,27	10,61	8,39	28,15
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
	Итого		510	618,76	18,01	22,27	83,1
Обед Бесплатно	45/08	суп картофельный с горохом	200	98,79	2,34	3,89	13,61
	227/08	Макаронь отварные	150	140,73	3,68	3,53	23,55
	209/08	Котлета куриная	90	227,25	13,74	15,06	7,38
	265/08	Соус томатный	30	28,08	0,27	1,84	2,62
	Итого		200	74	8	1,4	14,8
Вторник		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Фрукты свежие	100	46,00	0,40	0,40	9,80
		Итого		830	705,05	32,26	26,35
Прием пищи	№ реч.	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
	тгк 36	Напиток Каркаде с витамином "С"	200	74	8	1,4	14,8
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	Итого		30	68,4	1,95	0,36	12,03
Обед Бесплатно	229/08	Горошек зеленый консервированный отварной	30	46,91	1,88	1,98	4,21
	63/08	Щи из свежей капусты с картофелем	250	142,94	3,23	9,78	11,4
		Сметана	10	20,6	0,25	2	0,34
	225/08	Рис припущенный	150	143,37	2,48	3,63	25,18
	Итого		90/50	196,04	11,57	13,14	7,86
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	Итого		500	620,14	31,49	22,39	84,45

	585/96	Компот из свежих фруктов		Итого	200	97,45	0,16	0	32,11
Среда					840	783,51	23,8	31,16	108,04
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		
	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 4/98	Устрица с маком	70	265,2	6,7	13,5	48,5		
	Итого	500	812,28	29,63	30,32	126,99			
Обед Бесплатно	246/08	Огурцы свежие	30	8,4	0,48	0,06	1,98		
	56/08	Суп-лапша домашняя	250	109,38	2,45	4,89	13,91		
	161/08	Котлета рыбная	90	147,26	11,14	7,54	7,2		
	241/08	Картофельное пюре	150	106,97	2,13	4,04	15,53		
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91		
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03		
	585/96	Компот из яблок	200	97,45	0,16	0	32,11		
	Итого	780	605,66	20,59	17,16	97,67			
Четверг									
Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак Бесплатно	112/08	Каша пшеничная	200	227,16	6,04	7,27	34,29		
	365/08	Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10		
	209/08	Шницель куриный	90	227,25	13,74	15,06	7,38		
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91		
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31		
	Итого	530	649,83	22,23	29,81	71,99			
Обед Бесплатно	246/08	Помидоры свежие	30	13,8	0,66	0,12	2,76		
	37/08	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	111,11	1,9	6,66	10,81		
		Сметана	10	20,6	0,25	2	0,34		
	394/94	Жаркое по-домашнему (куриное филе)	50/150	378,19	16,63	16,41	45,62		
	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		
	Итого	750	733,9	31,67	27,22	101,27			
Пятница									
Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак Бесплатно	241/08	Картофельное пюре с морковью	150	106,97	2,13	4,04	15,53		
	178/08	Голубцы ленивые	90	95,59	5,9	6,02	4,44		
	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		

Обед Бесплатно	56/08	Суп-лапша домашняя с курицей	Итого	520	679,23	27,03	24,53	92,25	
	225/08	Рис припущенный		250	109,38	2,45	4,89	13,91	
	213/08	Курица тушеная в соусе		150	143,37	2,48	3,63	25,18	
	286/08	Компот из сухофруктов		50/50	169	15,7	9,4	3,3	
		Хлеб Дарницкий		200	113,79	0,56	0,01	27,89	
			Итого	30	68,4	1,95	0,36	12,03	
				730	603,94	23,14	18,29	82,31	
Среда									
Прием пищи									
	№ реч.	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	
	ТК43	Булочка "Бутербродная"		60	208,27	3,55	1,72	48,38	
	366/08	Сыр		15	54,60	3,48	4,43	0,00	
			Итого	485	637,36	14,43	20,03	103,33	
Обед Бесплатно	229/08	Горошек зеленый консервированный отварной		60	46,91	1,88	1,98	4,21	
	37/08	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной		200/10	111,11	1,9	6,66	10,81	
	394/94	Жаркое по-домашнему (куриное филе)		50/150	378,19	16,63	16,41	45,62	
	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	
			Итого	730	769,86	24,8	25,68	119,69	
Четверга									
Прием пищи									
	№ реч.	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	
	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	
		Нектар (кор)		200	46	0,5	0,1	10	
			Итого	640	461,18	17,21	17,87	65,3	
Обед 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	45	
	209/08	Биточек куриный		90	227,25	13,74	15,06	7,38	
	265/08	Соус томатный		30	28,08	0,27	1,84	2,62	
	ЕК-2011	Компот из яблок и изюма		200	71,1	0,3	0,01	18,5	
		Хлеб Дарницкий		30	68,4	1,95	0,36	12,03	
		Икра кабачковая		100	97	1,2	7	7,4	
			Итого	780	898,58	29,42	39,48	104,33	

