

с 13 сентября 2021г.

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

Неделя первая Завтрак бесплатно, Обед-бесплатно

Неделя первая

Понедельник

Утверждено

Директор ООО "Мелкий опт"

Согласовано:

Директор МБОУ "Многопрофильный лицей" Беленева Н.Ю.

Орлова О.С.

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак Бесплатно	209/08	Котлета куриная	90	227,25	13,74	15,06	7,38
	225/08	Рис припущенный	173	143,37	2,48	3,63	25,18
	265/08	Соус томатный	30	28,08	0,27	1,84	2,62
	294/08	Чай с сахаром	200	61,62	0,07	0,01	15,31
	312/08	Булочка "Домашняя"	75	228,2	4,37	7,07	36,8
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Итого	598	756,32	23,21	27,88	102,2
Обед Бесплатно	51/08	Суп крестьянский с крупой	250	140,59	2,31	7,74	15,43
		Сметана	10	20,6	0,25	2	0,34
	227/08	Макароны отварные	166	140,73	3,68	3,53	23,55
	186/08	Кнели из говядины с рисом	90	289,94	15,18	19,69	13,03
	ТТК	Напиток Каркаде	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	776	802,06	33,65	34,99	94,09
Вторник							
Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак Бесплатно	108/08	Каша пшеничная	200	243,92	7,44	8,07	35,28
	365/08	Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10
	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
	701/96	Котлета в тесте 30/50	80	244,27	10,61	8,39	28,15
		Итого	520	683,61	20,5	23,94	93,75
Обед Бесплатно	246/08	Огурцы свежие	30	8,4	0,48	0,06	1,98
	37/08	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	111,11	1,9	6,66	10,81
		Сметана	10	20,6	0,25	2	0,34
	ТТК/449-96	Плов из куриного филе	50/150	417,06	20,91	16,45	51,15
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Компот из свежих фруктов	200	97,45	0,16	0,09	32,11

Бесплатно	161/08	Котлета рыбная		90	147,26	11,14	7,54	7,2	
	ТК 36	Напиток Каркаде		200	74	8	1,4	14,8	
		Хлеб Дарницкий		30	68,4	1,95	0,36	12,03	
		Хлеб пшеничный		30	67,8	2,28	0,27	14,91	
			Итого	500	464,43	25,5	13,61	64,47	
Обед	56/08	Суп-лапша домашняя с кур		200	109,38	2,45	4,89	13,91	
	Бесплатно	225/08	Рис припущенный	150	143,37	2,48	3,63	25,18	
	213/08	Курица тушеная в соусе		50/50	169	15,7	9,4	3,3	
	ТК 36	Напиток Каркаде		200	74	8	1,4	14,8	
		Хлеб Дарницкий		30	68,4	1,95	0,36	12,03	
		Хлеб пшеничный		30	67,8	2,28	0,27	14,91	
			Итого	710	631,95	32,86	19,95	84,13	
Среда									
Прием пищи	№ реч.	Блюдо		Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак	227/08	Макаронны отварные	150	140,73	3,68	3,53	23,55	
		Бесплатно	209/08	Шницель куриный	90	227,25	13,74	15,06	7,38
		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	
		Хлеб пшеничный		30	67,8	2,28	0,27	14,91	
			Итого	500	565,8	21,72	19,23	73,18	
Обед	37/08	Борщ из свежей капусты с картофелем		200	111,11	1,9	6,66	10,81	
	Бесплатно			10	20,6	0,25	2	0,34	
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая		150	263,81	8,73	5,43	45	
	200/08	Тефтели из говядины		90	196,04	11,57	13,14	7,86	
	ЕК-2011	Компот из яблок и кураги		200	71,1	0,31	0,01	18,35	
		Хлеб Дарницкий		30	68,4	1,95	0,36	12,03	
		Хлеб пшеничный		30	67,8	2,28	0,27	14,91	
			Итого	710	798,86	26,99	27,87	109,3	
Четверг									
Прием пищи	№ реч.	Блюдо		Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
	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
		ТК 36	Напиток Каркаде		200	74	8	1,4	14,8
	ТК43	Булочка "Бутербродная"		70	208,27	3,55	1,72	48,38	
		Сыр		20	54,60	3,48	4,43	0,00	
			Итого	500	613	20,25	21,37	95,89	
Обед	63/08	Щи из свежей капусты с картофелем		200	142,94	3,23	9,78	11,4	
	Бесплатно			10	20,6	0,25	2	0,34	
	241/08	Картофельное пюре		150	106,97	2,13	4,04	15,53	

№ п/п	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	209/08	Котлета куриная	90	227,25	13,74	15,06	7,38
	279/08	Компот из черной смородины	200	74,17	0,31	0,07	18,09
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Итого	710	708,13	23,89	31,58	79,68
Пятица							
Прием пищи							
Завтрак	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	45
Бесплатно	Тк №139	Зразы ленивые	90	185,2	10,57	12,21	7,15
	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
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Итого	500	646,83	23,6	18,28	94,4
Обед	41/08	Рассольник Домашний	250	149,6	5,03	11,3	32,38
Бесплатно		Сметана	10	20,6	0,25	2	0,34
	Тк/449-96	Плов из куриного филе	50/150	417,06	20,91	16,45	51,15
	286/08	Компот из сухофруктов	200	113,79	0,56	0,01	27,89
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Итого	720	837,25	30,98	30,39	138,7
		Итого за неделю		6664,27	251,92	225,06	952,06
		В среднем за день		1332,85	50,38	45,01	190,41
		Итого за 10 дней		13847,88	503,32	470,72	1161,07
		Меню составил Зам. Директора ООО "Мелкий опт"					
							Мельникова Е.В.

