

с 19 сентября 2022г

10-дневное меню для детей 7-11 лет бесплатно

Принем 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

Прием пищи	№ реч.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	45,15
	213/08	Курица тушеная в соусе	50/50	169	15,7	9,4	3,3
	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
	307/08	Булочка "Веснушка"	60	199,3	4,61	4,41	35,3
			540	762,13	31,06	19,61	110,94
Обед	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
	200/08	Тефтели из говядины с соусом	90/50	196,04	11,57	13,14	7,86
	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
			750	739,58	23,82	22,96	115,85
Завтрак	241/08	Картофельное пюре	150	106,97	2,13	4,04	15,53
	161/08	Котлета рыбная	90	147,26	11,14	7,54	7,2
	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
			500	464,43	25,5	13,61	64,47
Обед	63/08	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	142,94	3,23	9,78	11,4
	ТК/449-96	Плов из куриного филе	50/150	417,06	20,91	16,45	51,15
	588/96	Компот из кураги	200	152,65	2,08	0,12	49,52
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Помидоры свежие	60	13,8	0,66	0,12	2,76
			730	862,65	31,11	27,1	144,77
Завтрак	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
	628/96	Чай с нектаром, с витамином "С"	200	66,23	0,09	0,03	16,38
Бесплатно	701/96	Котлета в тесте 50/50	100	244,27	10,61	8,39	28,15
			510	583,88	17,13	24,52	70,12

Утверждаю

Директор ООО "Мелкий опт"

Орлова О.Е. (подпись)

Директор МБОУ "Многопрофильный лицей" Белая Гора



Обед	51/08	Суп крестьянский с крупой	200/10	140,59	2,31	7,74	15,43
	241/08	Картофельное пюре	150	106,97	2,13	4,04	15,53
	209/08	Котлета куриная	90	227,25	13,74	15,06	7,38
	286/08	Компот из сухофруктов	200	113,79	0,56	0,01	27,89
Завтрак		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Жаркое по-домашнему (куриное филе)	50/150	378,19	16,63	16,41	45,62
		Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
Бесплатно		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Яблоко	100	46,00	0,40	0,40	9,80
			530	554,21	19,05	17,18	82,76
			200/10	115,24	1,93	5,86	12,59
Обед	44/08	Суп из овощей со сметаной	200/10	263,81	8,73	5,43	45
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	90	277,7	15,25	13,48	22,3
	ТТК103-22	Котлета "Волжская"	200	74	8	1,4	14,8
	ТТК 36	Напиток Каркаде	30	67,8	2,28	0,27	14,91
Завтрак		Хлеб пшеничный	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Вермишель отварная	150	211,1	5,52	5,3	35,33
		Кнели из кур	90	246,89	10,52	9,21	8,49
Бесплатно	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
		Огурцы свежие	60	8,4	0,48	0,06	1,98
			530	596,41	18,54	14,94	73,14
Обед	37/08	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	111,11	1,9	6,66	10,81
	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
	585/96	Компот из свежих фруктов	200	97,45	0,16	0	32,11
Бесплатно		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			720	657,13	24,47	20,32	98,34
				6812,17	250,79	214,52	972,19
Итого в среднем за день				1362,43	50,16	42,9	194,44

Неделя вторая

Прием пищи	№ рец.	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

	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
	ТТК43	Булочка "Бутербродная"	60	208,27	3,55	1,72	48,38
	366/08	Сыр	30	109,20	6,96	8,85	0,00
			530	759,76	20,19	24,72	118,24
Обед	56/08	Суп-лапша с макаронами	200	109,38	2,45	4,89	13,91
Бесплатно	225/08	Рис припущенный	150	143,37	2,48	3,63	25,18
	209/08	Биточек 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
			700	713,65	23,06	24,21	105,52
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, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	246/08	Огурцы свежие	60	8,4	0,48	0,06	1,98
			530	506,4	19,92	19,02	60,25
Обед	44/08	Суп из овощей со сметаной	200/10	115,24	1,93	5,86	12,59
Бесплатно	394/94	Жаркое по-домашнему (куриное филе)	50/150	378,19	16,63	16,41	45,62
	ТТК 36	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
		Турбинка песочная	40	186,9	3,03	8,17	26,54
	ТТК №139		710	890,53	33,82	32,47	126,49
			50/150	417,06	20,91	16,45	51,15
Завтрак	ТТК/449-96	Плов из куриного филе	200	61,62	0,07	0,01	15,31
Бесплатно	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Хлеб Дарницкий	100	46,00	0,40	0,40	9,80
		Яблоко	530	593,08	23,33	17,22	88,29
			200	98,79	2,34	3,89	13,61
Обед	45/08	Суп картофельный с горохом	150	211,1	5,52	5,3	35,33
Бесплатно	227/08	Вермишель отварная	90	277,7	15,25	13,48	22,3
	ТТК103-22	Котлета "Волжская"	200	113,79	0,56	0,01	27,89
	286/08	Компот из сухофруктов	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб пшеничный	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Хлеб Дарницкий	60	13,8	0,66	0,12	2,76
	246/08	Помидоры свежие	760	851,38	28,56	23,43	128,83

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
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
	701/96	Коглета в тесте 50/50	100	244,27	10,61	8,39	28,15
Обед Бесплатно		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
			540	666,85	19,1	23,14	92,76
	37/08	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	111,11	1,9	6,66	10,81
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	45
	213/08	Курица тушеная в соусе	50/50	169	15,7	9,4	3,3
Завтрак Бесплатно	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
			720	751,22	30,86	22,13	104,55
	241/08	Картофельное пюре	150	106,97	2,13	4,04	15,53
Обед Бесплатно	209/08	Котлета куриная	90	227,25	13,74	15,06	7,38
	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
	246/08	Помидоры свежие	60	13,8	0,66	0,12	2,76
			530	478,04	18,55	19,59	53,01
Обед Бесплатно	63/08	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	142,94	3,23	9,78	11,4
	ТТК/449-96	Плов из куриного филе	50/150	417,06	20,91	16,45	51,15
	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 за 5 дней	246/08	Огурцы свежие	60	8,4	0,48	0,06	1,98
			730	802,05	29,01	26,92	123,58
				7012,96	246,4	232,85	1001,52
		Итого среднее за день		1402,59	61,6	46,57	200,3
		Меню составил зам.директора ООО "Мелкий Опт"					



Мельникова Е.В.