

с 10 января 2022г

Примерное 10-дневное меню для Детей 7-11 лет Бесплатное

Пример пищи завтрак, обед Сезон: осенне-зимний, зимне-весенний

Используемые источники для составления меню

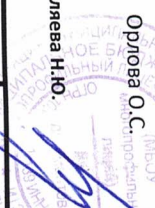
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий 1996г. 1997, 2008

Утверждаю

Директор ООО "Мелкий опт

Директор МБОУ "Мультипрофильный лицей" Белгева Н.Ю.

Орлова О.С.



Неделя первая		Завтрак Бесплатно, Обед-Бесплатно		Блюдо		Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Прием пищи	№ рец.									
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
		Нектар (кор)				200	46	0,5	0,1	10
Обед Бесплатно	37/08	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной				200/10	111,11	1,9	6,66	10,81
	227/08	Макаронны отварные				150	140,73	3,68	3,53	23,55
	209/08	Биточек куриный				90	227,25	13,74	15,06	7,38
	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
						<b>710</b>	<b>689,29</b>	<b>31,55</b>	<b>27,28</b>	<b>83,48</b>
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
	286/08	Кофейный напиток с молоком				200	118,69	2,79	3,19	19,71
		Хлеб пшеничный				30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Йогурт (стаканчик)				125	115,00	10,5	2,5	28,3
						<b>565</b>	<b>574,87</b>	<b>22</b>	<b>22,06</b>	<b>88,51</b>
Обед Бесплатно	56/08	Суп-лапша с макаронными изделиями				200	109,38	2,45	4,89	13,91
	394/94	Жаркое по-домашнему (куриное филе)				50/150	378,19	16,63	16,41	45,62
	286/08	Компот из сухофруктов				200	113,79	0,56	0,01	27,89
		Хлеб пшеничный				30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий				30	68,4	1,95	0,36	12,03
						<b>660</b>	<b>737,56</b>	<b>23,87</b>	<b>21,94</b>	<b>114,36</b>
Завтрак Бесплатно	227/08	Макаронны отварные				150	140,73	3,68	3,53	23,55
	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
		Яблоко				100	46,00	0,40	0,40	9,80
						<b>570</b>	<b>544</b>	<b>19,84</b>	<b>19,36</b>	<b>68,07</b>



Обед	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	
Завтрак	241/08	Картофельное пюре	700	584,67	18	23	72,97	
	161/08	Биточек рыбный	150	106,97	2,13	4,04	15,53	
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	90	147,26	11,14	7,54	7,2	
		Хлеб пшеничный	200	61,62	0,07	0,01	15,31	
		Хлеб Дарницкий	30	67,8	2,28	0,27	14,91	
Обед	45/08	суп картофельный с горохом	30	68,4	1,95	0,36	12,03	
	227/08	Вермишель отварная	200	452,05	17,57	12,22	64,98	
	209/08	Шницель куриный	200	98,79	2,34	3,89	13,61	
	585/96	Компот из свежих фруктов	150	211,1	5,52	5,3	35,33	
		Хлеб пшеничный	90	227,25	13,74	15,06	7,38	
Завтрак		Хлеб пшеничный	200	97,45	0,16	0	32,11	
		Хлеб Дарницкий	30	67,8	2,28	0,27	14,91	
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03	
		Каша "Дружба"	700	770,79	25,99	24,88	115,37	
		Масло сливочное	200	241,11	6,55	8,33	35,09	
Обед	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	
		Шницель из говядины	90	198,84	13,74	15,06	7,38	
			530	635,37	22,74	30,87	72,79	
Обед	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	
	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	
Бесплатно		Хлеб Дарницкий	730	632,36	19,88	21,6	88,18	
		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	
<b>Неделя вторая</b>								
Прием пищи	№ реч.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	112/08	Каша пшенная	200	227,16	6,04	7,27	34,29	



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

