

с 11 апреля 2022г

Примерное 10-дневное меню для детей 7-11 лет бесплатно

Пример 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

Пример пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	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	
	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
Бесплатно	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	63/08	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	142,94	3,23	9,78	11,4	
	Бесплатно	227/08	Вермишель отварная	150	211,1	5,52	5,3	35,33
		ТТК 101/22	Котлета "Умка"	90	268,6	14,79	14,34	18,02
Бесплатно	289/08	Напиток из шиповника	200	46,87	0,68		21,01	
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91	
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03	
	229/08	Горошек зеленый консервированный отварной	60	46,91	1,88	1,98	4,21	
Завтрак			770	852,62	30,33	32,03	116,91	
	227/08	Макаронны отварные	160	140,73	3,68	3,53	23,55	
	Бесплатно	209/08	Котлета куриная	90	227,25	13,74	15,06	7,38
			Напиток Каркаде с витамином "С"	200	74	8	1,4	14,8
Бесплатно	ТТК 36	Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03	
		Конфета	20	65,6	1,4	1,7	1,11	
			500	575,98	28,77	22,05	58,87	
	Обед	56/08	Суп-лапша с макаронами	200	109,38	2,45	4,89	13,91
Бесплатно	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	
	279/08	Компот из черной смородины	200	74,17	0,31	0,07	18,09	
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91	
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03	
		365/08	Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10
Завтрак	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	876,81	29,56	33,28	111,42	
			150	263,81	8,73	5,43	45	

Утверждаю

Директор ООО "Мелкий опт

Директор МБОУ "Многопрофильный лицей" Белова Н.Ю.

Орлова О.С.



Бесплатно	ТТК-100-22	Биточек "Колобок"	90	251,6	20,19	10	18,17
	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
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
			500	713,23	33,22	16,07	105,42
Обед	37/08	Борщ из свежей капусты с картофелем	200/10	111,11	1,9	6,66	10,81
	241/08	Картофельное пюре	150	106,97	2,13	4,04	15,53
	209/08	Шницель куриный	90	227,25	13,74	15,06	7,38
	ТТК 36	Напиток Каркаде с витамином "С"	200	74	8	1,4	14,8
			30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб пшеничный	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Хлеб Дарницкий	30	67,8	2,28	0,27	14,91
			710	655,53	30	27,79	75,46
Завтрак	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 Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
			500	452,05	17,57	12,22	64,98
Обед	45/08	Суп картофельный с горохом	200	98,79	2,34	3,89	13,61
	227/08	Макароны отварные	150	140,73	3,68	3,53	23,55
	186/08	Кнели из говядины с рисом	90	289,94	15,18	19,69	13,03
	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	763,11	25,59	27,74	109,24
Завтрак	227/08	Вермишель отварная	150	211,1	5,52	5,3	35,33
	437/91	Кнели из кур	100	274,32	11,69	10,23	9,43
	ТТК 36	Напиток Каркаде с витамином "С"	200	74	8	1,4	14,8
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Булочка с маком	50	228,2	4,37	7,07	36,8
			530	856,02	31,53	24,36	108,39
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
	209/08	Котлета куриная	90	227,25	13,74	15,06	7,38
	365/08	Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10
		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

Бесплатно	227/08	Макаронны отварные	150	140,73	3,68	3,53	23,55
	ТТК 101/22	Котлета "Умка"	90	268,6	14,79	14,34	18,02
	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
		Яблоко	130	46,00	0,40	0,40	9,80
			800	736,31	23,72	22,53	104,9
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 Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	209/08	Шницель куриный	90	227,25	13,74	15,06	7,38
			530	670,14	23,09	29,3	74,36
Обед	63/08	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	142,94	3,23	9,78	11,4
Бесплатно	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
	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
			710	687,36	31,33	30,91	76,05
Завтрак	227/08	Макаронны отварные	150	140,73	3,68	3,53	23,55
Бесплатно	ТТК103-22	Котлета "Волжская"	90	277,7	15,25	13,48	22,3
	ТТК 36	Напиток Каркаде с витамином "С"	200	74	8	1,4	14,8
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Яблоко	130	46,00	0,40	0,40	9,80
			600	606,83	29,28	19,17	82,48
Обед	51/08	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/10	140,59	2,31	7,74	15,43
Бесплатно	225/08	Рис припущенный	150	143,37	2,48	3,63	25,18
	200/08	Тфтели из говядины	90	196,04	11,57	13,14	7,86
	279/08	Компот из черной смородины	200	74,17	0,31	0,07	18,09
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			710	690,37	20,9	25,21	93,5
				6810,69	270,61	231,63	931,56
				1362,14	54,12	46,33	186,31
		Итого среднее за День					
		Итого за 5 Дней					
		Меню составил зам.директора ООО "Мелкий Опт"				Мельникова Е.В.	