

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

ОВЗ

Неделя первая Завтрак бесплатно, Обед-бесплатно

Пример 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
		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	20	109,20	6,96	8,85	0,00
			520	759,76	20,19	24,72	118,24
			200/10	142,94	3,23	9,78	11,4
Обед Бесплатно	63/08	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	211,1	5,52	5,3	35,33
	227/08	Вермишель отварная	90	268,6	14,79	14,34	18,02
	ТТК 101/22	Котлета "Умка"	200	46,87	0,68	0,27	21,01
	289/08	Напиток из шиповника	30	67,8	2,28	0,36	14,91
		Хлеб пшеничный	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Хлеб Дарницкий	60	46,91	1,88	1,98	4,21
	229/08	Горошек зеленый консервированный отварной	770	852,62	30,33	32,03	116,91
			200	241,11	6,55	8,33	35,09
Завтрак Бесплатно	102/08	Каша "Дружба"	10	66,00	0,10	7,20	0,10
	365/08	Масло сливочное	200	61,62	0,07	0,01	15,31
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	100	244,27	10,61	8,39	28,15
	701/96	Котлета в тесте 50/50	510	613	17,33	23,93	78,65
			200	109,38	2,45	4,89	13,91
			150	263,81	8,73	5,43	45
Обед Бесплатно	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	90	227,25	13,74	15,06	7,38
	209/08	Биточек куриный	200	74,17	0,31	0,07	18,09
	279/08	Компот из черной смородины	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб пшеничный	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Хлеб Дарницкий	700	810,81	29,46	26,08	111,32
			200	207,38	6,33	8,90	25,49
Завтрак Бесплатно	109/08	Каша овсяная	10	66,00	0,10	7,20	0,10
	365/08	Масло сливочное	200	61,62	0,07	0,01	15,31
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	46	0,5	0,1	10
		Нектар					

Утверждено

Директор ООО "Мелкий опт"

Орлова О.С.

Директор МБОУ "Многопрофильный лицей" Белыева Н.Ю.



		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
			640	448,80	9,28	16,48	65,81
Обед	37/08	Борщ из свежей капусты с картофелем	200/10	111,11	1,9	6,66	10,81
Бесплатно	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
	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
			710	655,53	30	27,79	75,46
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
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
	209/08	Шницель куриный	90	227,25	13,74	15,06	7,38
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			530	633,4	20,98	29,25	67,43
Обед	45/08	Суп картофельный с горохом	200	98,79	2,34	3,89	13,61
Бесплатно	227/08	Макаронны 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	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
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб пшеничный	125	115,00	10,5	2,5	28,3
		Йогурт (стаканчик)	565	537,58	18,99	17,25	92,91
Обед	44/08	Суп из овощей со сметаной	200/10	115,24	1,93	5,86	12,59
Бесплатно	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
	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 пшеничный	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Хлеб Дарницкий	720	840,71	24,56	32,5	121,71
				6915,32	226,71	257,77	956,68
		Итого за 5 дней		1383,06	45,34	51,55	191,34
		Итого в среднем за День					

Неделя вторая

Прием пищи	№ р-ц.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	114/08	Каша рисовая	200	210,13	5,12	6,62	32,61
	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
Бесплатно		Йогурт (стаканчик)	125	115,00	10,5	2,5	28,3
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб пшеничный	565	532,93	26	17,99	90,72
Обед	56/08	Суп-лапша с макаронами	200	109,38	2,45	4,89	13,91
	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
	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 пшеничный	30	68,4	1,95	0,36	12,03
Бесплатно		Хлеб Дарницкий	710	775,84	31,27	20,35	121,26
		Каша "Дружба"	200	241,11	6,55	8,33	35,09
	102/08	Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10
	365/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
	294/08	Хлеб пшеничный	30	67,8	1,95	0,36	12,03
		Булочка с маком	100	228,2	4,37	7,07	36,8
Обед		Булочка с маком	540	664,73	13,04	22,97	99,33
	37/08	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	111,11	1,9	6,66	10,81
	ТТк/449-96	Плов из куриного филе	50/150	417,06	20,91	16,45	51,15
	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
Завтрак		Хлеб Дарницкий	40	186,9	3,03	8,17	26,54
		Турбинка песочная	870	898,14	30,75	31,91	136,45
		Каша пшеничная	200	227,16	6,04	7,27	34,29
	112/08	Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10
	365/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
	294/08	Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
Бесплатно		Хлеб Дарницкий	90	251,6	20,19	10	18,17
		Биточек "Колобок"	530	674,78	28,35	24,84	79,9
	ТТк-100-22	Суп картофельный с горохом	200	98,79	2,34	3,89	13,61
Обед	45/08	Макаронны отварные	150	140,73	3,68	3,53	23,55
	227/08	Котлета "Умка"	90	268,6	14,79	14,34	18,02
Бесплатно	ТТк 101/22	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
	701/96	Котлета в тесте 50/50	100	244,27	10,61	8,39	28,15
			510	618,76	18,01	22,27	83,1
Обед	63/08	Ши 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 пшеничный	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Хлеб Дарницкий	710	687,36	31,33	30,91	76,05
Завтрак	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
	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
	437/91	Кнели из кур	100	274,32	11,69	10,23	9,43
			540	689,50	28,40	28,00	64,73
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	Тефтели 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
				6968,72	251,77	246,98	949,94
				1393,74	50,35	46,4	190
		Итого среднее за день					
		Итого за 5 дней					
		Меню составил зам.директора ООО "Мелкий Опт"					

Мельникова Е.В.