

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

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

## Понедельник

Прием пищи	№ рещ.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак Бесплатно	246/08	Огурцы свежие	60	8,4	0,48	0,06	1,98
	227/08	Макароны отварные	150	140,73	3,68	3,53	23,55
	189/08	Шницель из говядины	90	198,84	13,74	15,06	7,38
	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>Итого</b>	<b>560</b>	<b>545,79</b>	<b>22,2</b>	<b>19,29</b>	<b>75,16</b>
Обед Бесплатно	45/08	Суп картофельный с горохом	200	98,79	2,34	3,89	13,61
	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
	577/02	Буллон овощной	30	145,3	5,8	10,5	23,6
	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
		Яблоко	100	46,00	0,40	0,40	9,80
		<b>Итого</b>	<b>830</b>	<b>870,91</b>	<b>36,99</b>	<b>35,51</b>	<b>121,31</b>
<b>Вторник</b>							
Прием пищи	№ рещ.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
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
		Яблоко	100	46,00	0,40	0,40	9,80
	тк43	Булочка "Бутербродная"	60	208,27	3,55	1,72	48,38
		Сыр	20	54,60	3,48	4,43	0,00
		<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>663,65</b>	<b>13,64</b>	<b>21,03</b>	<b>107,88</b>
Обед Бесплатно	246/08	Помидоры свежие	30	13,8	0,66	0,12	2,76
	42/08	Рассольник ленинградский	200	149,6	5,03	11,3	32,38
		Сметана	10	20,6	0,25	2	0,34
		Вермишель отварная	150	211,1	5,52	5,3	35,33
		Биточек из говядины	90	198,84	13,74	15,06	7,38

## Утверждаю

Зам Директора ООО "Мелкий опт"

Согласовано:

Директор МБОУ "Многопрофильный лицей" Белыева Н.Ю.

Мельникова Е.В.



	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
		<b>Итого</b>	<b>710</b>	<b>733,44</b>	<b>27,46</b>	<b>34,15</b>	<b>108,57</b>
<b>Среда</b>							
<b>Прием пищи</b>	<b>№ рец.</b>	<b>Блюдо</b>	<b>Выход</b>	<b>Ккал</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>
Завтрак Бесплатно	ТТК/449-96	Плов из куриного филе	50/150	217	20,91	16,45	51,15
	577/02	Бульон овощной	30	145,3	5,8	10,5	23,6
	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
		Батончик	20	99,8	10,2	18,8	48,6
	312/08	Булочка "Домашняя"	60	208	4,37	7,07	36,8
		<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>800,12</b>	<b>43,3</b>	<b>53,19</b>	<b>187,49</b>
Обед Бесплатно	63/08	Щи из свежей капусты с картофелем	200	142,94	3,23	9,78	11,4
		Сметана	10	20,6	0,25	2	0,34
	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
	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
	ТТК05/98	Булочка "Веснушка"	70	178,5	4,3	2,7	35,2
		<b>Итого</b>	<b>780</b>	<b>829,92</b>	<b>25,44</b>	<b>26,69</b>	<b>128,72</b>
<b>Четверг</b>							
<b>Прием пищи</b>	<b>№ рец.</b>	<b>Блюдо</b>	<b>Выход</b>	<b>Ккал</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>
Завтрак Бесплатно	230/08	Горошек зеленый консервированный отварной	60	46,91	1,88	1,98	4,21
	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
	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
		Яблоко	100	46,00	0,40	0,40	9,80
		<b>Итого</b>	<b>660</b>	<b>544,96</b>	<b>19,85</b>	<b>14,6</b>	<b>78,99</b>
Обед Бесплатно	56/08	Суп-лапша домашняя	200	109,38	2,45	4,89	13,91
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	45
	209/08	Шницель куриный	90	227,25	13,74	15,06	7,38
	365/08	Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10
	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

	246/08	Огурцы свежие		60	8,4	0,48	0,06	1,98
			Итого	770	885,21	30,04	33,34	113,4
<b>Пятница</b>								
<b>Прием пищи</b>		<b>Блюдо</b>		<b>Выход</b>	<b>Ккал</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>
	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
<b>Завтрак</b>	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
		Печенье		50	168,5	3,3	3,2	36,8
			Итого	560	799,13	32,03	18,67	127,35
<b>Обед</b>	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
<b>Бесплатно</b>	394/94	Жаркое по-домашнему (куриное филе)		70/150	316	18,29	18,05	50,18
	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
	312/08	Булочка с маком		60	228,2	4,37	7,07	36,8
			Итого	750	925,9	29,6	34,42	152,96
			Итого за неделю		7599,03	280,55	290,89	1201,83
			Итого в среднем за 1 день		1519,81	56,11	58,18	240,37

## Неделя вторая

### Понедельник

	<b>№ рец.</b>	<b>Блюдо</b>		<b>Выход</b>	<b>Ккал</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>
<b>Прием пищи</b>	115/08	Каша ячневая		200	246,87	7,23	6,67	39,54
<b>Завтрак</b>	365/08	Масло сливочное		10	66,00	0,10	7,20	0,10
<b>Бесплатно</b>	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
		Яблоко		100	46,00	0,40	0,40	9,80
		Хлеб пшеничный		30	67,8	2,28	0,27	14,91
			Итого	630	715,54	23,82	29,61	87,04
<b>Обед</b>	56/08	Суп-лапша домашняя		200	109,38	2,45	4,89	13,91
<b>Бесплатно</b>	225/08	Рис припущенный		150	143,37	2,48	3,63	25,18
	189/08	Шницель из говядины		90	198,84	13,74	15,06	7,38

	577/02	Бульон овощной	30	145,3	5,8	10,5	23,6
	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
		<b>Итого</b>	<b>730</b>	<b>830,54</b>	<b>28,86</b>	<b>34,71</b>	<b>129,12</b>
<b>Вторник</b>							
<b>Прием пищи</b>							
<b>Завтрак</b>	229/08	Горошек зеленый консервированный отварной	60	46,91	1,88	1,98	4,21
<b>Бесплатно</b>	181/08	Жаркое по-домашнему (говядина)	60/150	334,08	22,54	17,33	22,13
	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
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>591,19</b>	<b>36,65</b>	<b>21,34</b>	<b>68,08</b>
<b>Обед</b>	246/08	Помидоры свежие	60	13,8	0,66	0,12	2,76
<b>Бесплатно</b>	44/08	Суп из овощей со сметаной	200/10	115,24	1,93	5,86	12,59
	227/08	Макароньы отварные	150	140,73	3,68	3,53	23,55
	209/08	Биточек куриный	90	227,25	13,74	15,06	7,38
	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>Итого</b>	<b>770</b>	<b>747,01</b>	<b>24,8</b>	<b>25,21</b>	<b>101,11</b>
<b>Среда</b>							
<b>Прием пищи</b>							
<b>Завтрак</b>	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	45
<b>Бесплатно</b>	208/08	Кнели из кур с рисом	90	263,98	16,43	18,66	7,6
	577/02	Бульон овощной	30	145,3	5,8	10,5	23,6
	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
		<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>811,51</b>	<b>33,46</b>	<b>35,02</b>	<b>105,52</b>
<b>Обед</b>	246/08	Огурцы свежие	60	8,4	0,48	0,06	1,98
<b>Бесплатно</b>	63/08	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	142,94	3,23	9,78	11,4
	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
	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
		<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>615,94</b>	<b>21,52</b>	<b>22,12</b>	<b>81,14</b>

Четверг														
Прием пищи														
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						
		ТТК43	Булочка "Бутербродная"	60	208,27	3,55	1,72	48,38						
		366/08	Сыр	30	109,20	6,96	8,85	0,00						
			Яблоко	100	46,00	0,40	0,40	9,80						
			<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>718,25</b>	<b>17,12</b>	<b>25,45</b>	<b>107,88</b>						
Обед	Бесплатно	51/08	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/10	140,59	2,31	7,74	15,43						
		227/08	Вермишель отварная	150	211,1	5,52	5,3	35,33						
		200/08	Тефтели из говядины	90	196,04	11,57	13,14	7,86						
		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	100	46,00	0,40	0,40	9,80						
			<b>Итого</b>	<b>780</b>	<b>736,13</b>	<b>29,75</b>	<b>28,34</b>	<b>95,25</b>						
Пятица														
Прием пищи														
Завтрак	Бесплатно	246/08	Помидоры свежие	60	13,8	0,66	0,12	2,76						
		227/08	Вермишель отварная	150	211,1	5,52	5,3	35,33						
		213/08	Курица тушеная в соусе	50/50	169	15,7	9,4	3,3						
		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						
			Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03						
			Нектар (кор)	200	46	0,5	0,1	10						
			<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>650,1</b>	<b>34,61</b>	<b>16,95</b>	<b>93,13</b>						
Обед	Бесплатно	37/08	Борщ из свежей капусты с картофелем	200/10	111,11	1,9	6,66	10,81						
		219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	45						
		208/08	Кнели из кур с рисом	90	263,98	16,43	18,66	7,6						
		577/02	Бульон овощной	30	145,3	5,8	10,5	23,6						
		ЕК-2011	Компот из яблок и изюма	200	71,1	0,3	0,01	18,5						
			Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03						
			<b>Итого</b>	<b>710</b>	<b>923,7</b>	<b>35,11</b>	<b>41,62</b>	<b>117,54</b>						
			<b>Итого за неделю</b>		<b>7339,91</b>	<b>285,7</b>	<b>280,37</b>	<b>985,81</b>						
			<b>Итого в среднем за 1 день</b>		<b>1467,98</b>	<b>57,14</b>	<b>56,07</b>	<b>197,16</b>						
			<b>Итого за 10 дней</b>		<b>14938,94</b>	<b>566,25</b>	<b>571,26</b>	<b>2187,64</b>						
			Меню разработал зам.директора ООО "Мелкий опт"				Мельникова Е.В.							