

**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****ОВЗ**

Прием пищи	№ реч.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
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
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
Обед		Яблоко	100	46,00	0,40	0,40	9,80
			510	381,00	6,90	16,51	50,70
	45/08	Суп картофельный с горохом	200	98,79	2,34	3,89	13,61
Бесплатно	227/08	Вермишель отварная	150	211,1	5,52	5,3	35,33
	200/08	Тефтели из говядины	70/50	196,04	11,57	13,14	7,86
	286/08	Компот из сухофруктов	200	113,79	0,56	0,01	27,89
Завтрак		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			700	688,12	21,94	22,7	96,72
	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
Обед			510	618,76	18,01	22,27	83,1
	56/08	Суп-лапша с макаронами	200	109,38	2,45	4,89	13,91
	225/08	Рис припущенный	150	143,37	2,48	3,63	25,18
Бесплатно	209/08	Шницель куриный	90	227,25	13,74	15,06	7,38
	265/08	Соус томатный	30	28,08	0,27	1,84	2,62
	585/96	Компот из свежих фруктов	200	97,45	0,16	0	32,11
Завтрак		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			700	673,93	21,05	25,78	93,23
	102/08	Каша "Дружба"	200	241,11	6,55	8,33	35,09
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
		Йогурт (стаканчик)	125	115,00	10,5	2,5	28,3
Обед			535	483,73	17,22	18,04	78,8
	37/08	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	111,11	1,9	6,66	10,81
	130/08	Гороховое пюре	150	240,13	16,88	3,75	37,20
Бесплатно			70/50	95,59	5,9	6,02	4,44

Утверждаю

Директор ООО "Мелкий опт"

Орлова О.С. Директор МБОУ "Многопрофильный лицей" Беленева Н.Ю. 



Обед	45/08	Суп картофельный с горохом	500	498	19,44	18,96	58,27
Бесплатно	209/08	Биточек куриный	200	98,79	2,34	3,89	13,61
	225/08	Рис припущенный	90	227,25	13,74	15,06	7,38
	265/08	Соус томатный	150	143,37	2,48	3,63	25,18
	585/96	Компот из свежих фруктов	30	28,08	0,27	1,84	2,62
		Хлеб Дарницкий	200	97,45	0,16	0	32,11
			30	68,4	1,95	0,36	12,03
			700	663,34	20,94	24,78	92,93
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	Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	142,94	3,23	9,78	11,4
Бесплатно	241/08	Картофельное пюре	150	106,97	2,13	4,04	15,53
	Ттк №139	Зразы ленивые	90	185,2	10,57	12,21	7,15
	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
			710	685,1	20,72	26,67	88,91
Завтрак	Ттк/449-96	Плов из куриного филе	50/150	417,06	20,91	16,45	51,15
Бесплатно	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
	Ек-2011	Пирожок с повидлом	70	214,10	4,20	3,40	42,40
			500	773,56	35,06	21,61	120,38
Обед	37/08	Борщ из свежей капусты с картофелем	200/10	111,11	1,9	6,66	10,81
Бесплатно	227/08	Вермишель отварная	150	211,1	5,52	5,3	35,33
	200/08	Тефтели из говядины	80/50	196,04	11,57	13,14	7,86
	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
			620	728,45	31,22	27,13	95,74
Завтрак	241/08	Картофельное пюре	150	106,97	2,13	4,04	15,53
Бесплатно	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	60	68,4	1,95	0,36	12,03
			500	384,25	15,29	11,95	50,07
Обед	44/08	Суп из овощей	200	115,24	1,93	5,86	12,59

