

с 08 ноября 2021г.

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

Утверждаю

Директор ООО "Мелкий опт

Орлова О.С.

Директор МБОУ "Многопрофильный лицей" Белыева Н.Ю.



Прием пищи	№ реч.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак Бесплатно	246/08	Огурцы свежие	30	8,4	0,48	0,06	1,98
	227/08	Макаронны 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	
	Конфета	20	195,6	10,20	36,90	55,50	
		Итого	550	741,39	32,4	56,19	130,66
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
	365/08	Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10
	ТК 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 "Домашняя"	50	228,2	4,37	7,07	36,8	
		Итого	730	906,01	32,98	38,61	109,9
Завтрак Бесплатно	112/08	Каша пшенная	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
	ТК43	Яблоко	100	46,00	0,40	0,40	9,80
	366/08	Булочка "Бутербродная"	60	208,27	3,55	1,72	48,38
	Сыр	30	109,20	6,96	8,85	0,01	
		Итого	600	718,25	17,12	25,45	107,89
Обед Бесплатно	246/08	Помидоры свежие	20	13,8	0,66	0,12	2,76
	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
	227/08	Вермишель отварная	150	211,1	5,52	5,3	35,33
	189/08	Биточек из говядины	90	198,84	13,74	15,06	7,38
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	
		Итого	700	694,95	24,33	29,51	87
Завтрак Бесплатно	ТК/449-96	Плов из куриного филе	50/150	417,06	20,91	16,45	51,15
	ТК 36	Напиток Каркаде с витамином "С"	200	74	8	1,4	14,8
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Нектар (кор)	200	46	0,5	0,1	10
	Булочка "Домашняя"	60	228,2	4,37	7,07	36,8	
		Итого	690	833,66	35,73	25,38	124,78
Обед	63/08	Щи из свежей капусты с картофелем	250	142,94	3,23	9,78	11,4

Бесплатно	241/08	Сметана	10	20,6	0,25	2	0,34	
	161/08	Картофельное пюре	150	106,97	2,13	4,04	15,53	
	585/96	Биточек рыбный	90	147,26	11,14	7,54	7,2	
		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	
	Турбинка песочная	40	186,9	3,03	8,17	26,54		
	Тк. №139	Турбинка песочная	800	838,32	24,17	32,16	120,06	
Итого	Итого		800	838,32	24,17	32,16	120,06	
	115/08	Каша ячневая	200	246,87	7,23	6,67	39,54	
	365/08	Масло сливочное	15	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 30/50	80	244,27	10,61	8,39	28,15	
	Яблоко	100	46,00	0,40	0,40	9,80		
	Яблоко	595	664,76	18,41	22,67	92,9		
Обед	56/08	Сул-лапша домашняя	200	109,38	2,45	4,89	13,91	
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	45	
	200/08	Тефтели из говядины с соусом томатным	80/50	196,04	11,57	13,14	7,86	
	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	
	Хлеб Дарницкий	20	8,4	0,48	0,06	1,98		
	Итого		970	854	27,87	31,42	113,88	
Итого	Итого		30	8,4	0,48	0,06	1,98	
	246/08	Огурцы свежие	150	106,97	2,13	4,04	15,53	
	189/08	Картофельное пюре	90	198,84	13,74	15,06	7,38	
	294/08	Котлета из говядины	200	61,62	0,07	0,01	15,31	
		Чай с сахаром, с витамином "С"	200	68,4	1,95	0,36	12,03	
	Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03		
	Итого		500	444,23	18,37	19,53	52,23	
Обед	44/08	Суп из овощей	200	115,24	1,93	5,86	12,59	
		Сметана	10	20,6	0,25	2	0,34	
	Тк./449-96	Плов из куриного филе	50/150	417,06	20,91	16,45	51,15	
Бесплатно	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	
		Яблоко	100	46,00	0,40	0,40	9,80	
		Итого		770	848,89	28,28	25,35	128,71
Итого	Итого за 5 дней			8398,46	259,66	306,27	1068,01	
	Итого среднее за день			1679,69	51,92	61,25	213,6	
Неделя вторая								
Прием пищи	№ реч.			Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	246/08	Огурцы свежие	20	8,4	0,48	0,06	1,98	

Бесплатно	219/08	Каша гречневая распычатая	150	263,81	8,73	5,43	45
	209/08	Биточек куриный	90	227,25	13,74	15,06	7,38
	265/08	Соус томатный	30	28,08	0,27	1,84	2,62
	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
	Конфета	20	124	10,6	65,8	112,5	
	Итого	540	781,56	35,84	88,56	196,82	
Обед	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
	189/08	Котлета из говядины	90	198,84	13,74	15,06	7,38
	ТТК 36	Напиток Каркаде	200	74	8	1,4	14,8
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	Огурцы свежие	20	8,4	0,48	0,06	1,98	
	Итого	700	701,33	32	29,92	86,95	
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
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
	ТТК43	Йогурт (стаканчик)	125	115,00	10,5	2,5	28,3
	366/08	Булочка "Бутербродная"	60	208,27	3,55	1,72	48,38
	Сыр	30	109,20	6,96	8,85	0,00	
	Итого	625	806,96	28,41	26,95	131,63	
Обед	56/08	Суп-лапша домашняя	200	109,38	2,45	4,89	13,91
	ТТК/449-96	Плов из куриного филе	50/150	417,06	20,91	16,45	51,15
	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
	Булочка "Домашняя"	60	228,2	4,37	7,07	36,8	
	Итого	720	988,29	32,12	29,04	160,91	
Завтрак		Икра кабачковая	30	97	1,2	7	7,4
	241/08	Картофельное пюре	150	106,97	2,13	4,04	15,53
	189/08	Шницель из говядины	90	198,84	13,74	15,06	7,38
	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
	Итого	500	545,21	27,02	27,86	57,14	
Обед	246/08	Помидоры свежие	30	13,8	0,66	0,12	2,76
	44/08	Суп из овощей со сметаной	200/10	115,24	1,93	5,86	12,59
	227/08	Макаронны отварные	150	140,73	3,68	3,53	23,55
	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	
	Итого	740	704,96	21,63	22,36	100,88	
Завтрак	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
Бесплатно	701/96	Котлета в тесте 50/50	100	244,27	10,61	8,39	28,15
		Яблоко	100	46,00	0,40	0,40	9,80

Обед	37/08	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	Итого	610	645,05	17,22	23,27	87,65
Бесплатно	39д/9д	Жаркое по-домашнему (куриное филе)	200/10	111,11	1,9	6,66	10,81	
	ЕК-2011	Компот из яблок и изюма	50/150	378,19	16,63	16,41	45,62	
		Хлеб пшеничный	200	71,1	0,3	0,01	18,5	
		Хлеб Дарницкий	30	67,8	2,28	0,27	14,91	
		Турбинка песочная	30	68,4	1,95	0,36	12,03	
Завтрак	Тк №139	Турбинка песочная	40	186,9	3,03	8,17	26,54	
	227/08	Вермишель отварная	Итого	710	883,5	26,09	31,88	128,41
	209/08	Котлета куриная	150	211,1	5,52	5,3	35,33	
	Тк 36	Напиток Каркаде с витамином "С"	90	227,25	13,74	15,06	7,38	
		Хлеб пшеничный	200	74	8	1,4	14,8	
Обед		Хлеб Дарницкий	30	67,8	2,28	0,27	14,91	
		Нектар (кор)	30	68,4	1,95	0,36	12,03	
			200	46	0,5	0,1	10	
	246/08	Огурцы свежие	Итого	700	694,55	31,99	22,49	94,45
	63/08	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	60	8,4	0,48	0,06	1,98	
Бесплатно	241/08	Картофельное пюре	200/10	142,94	3,23	9,78	11,4	
	161/08	Котлета рыбная	150	106,97	2,13	4,04	15,53	
	279/08	Компот из черной смородины	90	147,26	11,14	7,54	7,2	
		Хлеб пшеничный	200	74,17	0,31	0,07	18,09	
		Хлеб Дарницкий	30	67,8	2,28	0,27	14,91	
		30	68,4	1,95	0,36	12,03		
		Итого	770	615,94	21,52	22,12	81,14	
		Итого за 5 дней		7367,35	273,84	324,45	1125,98	
		Итого среднее за день		1473,47	54,77	64,89	225,2	
		Меню составил зам.директора ООО "Мелкий Опт"						
						Мельникова Е.В.		