

с 13 февраля 2023

10-дневное меню для детей 7-11 лет бесплатное

Прием пищи завтрак, обед Сезон: осенне-зимний, зимне-весенний

Используемые источники для составления меню

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий 1996г. 1997, 2008

Утверждаю

Директор ООО "Мелкий опт"

Орлова О.С.

Директор МКОУ СОШ № 6 Шкляева А.Л.

Неделя первая Завтрак бесплатно, Обед-бесплатно

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак Бесплатно	227/08	Макароны отварные	150	211,1	5,52	5,3	23,55
	ттк-100-22	Биточек "Колобок"	90	101,6	5,2	6,3	12,17
	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	229/08	Кукуруза консервированная отварная	60	46,91	1,88	1,98	4,21
			<b>560</b>	<b>544,45</b>	<b>16,95</b>	<b>14,21</b>	<b>79,27</b>
Обед Бесплатно	45/08	Суп картофельный с горохом	200	98,79	2,34	3,89	13,61
	ттк/449-96	Плов из куриного филе	50/150	417,06	18,9	21,2	31,35
	585/96	Компот из свежих фруктов	200	97,45	0,16	0	19,1
		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
			<b>720</b>	<b>796,41</b>	<b>27,51</b>	<b>27,7</b>	<b>95,21</b>
Завтрак Бесплатно	102/08	Каша "Дружба"	210	241,11	6,55	8,33	35,09
	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб пшеничный	60	67,8	7,56	0,54	29,82
		Пастила	20	85,6	1,4	1,7	1,11
	366/08	Сыр	15	66,60	3,48	8,83	0,00
			<b>505</b>	<b>509,75</b>	<b>19,11</b>	<b>19,4</b>	<b>78,42</b>
Обед Бесплатно	42/08	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	149,6	5,03	11,3	12,38
	227/08	Вермишель отварная	150	211,1	5,52	5,3	25,33
	200/08	Тефтели из говядины с соусом	60/50	196,04	12,57	10,14	7,86
	286/08	Компот из сухофруктов	200	113,79	0,56	0,01	17,89
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			<b>730</b>	<b>806,73</b>	<b>27,91</b>	<b>27,38</b>	<b>90,4</b>
Завтрак Бесплатно	ттк/449-96	Плов из куриного филе	50/150	417,06	15,9	18,1	31,35
	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03



		Яблоко	140	55,20	0,48	0,48	11,70
			<b>560</b>	<b>589,3</b>	<b>18,45</b>	<b>18,94</b>	<b>67,54</b>
Обед Бесплатно	56/08	Суп-лапша с макаронами	200	132,56	16,36	15,26	30,3
	241/08	Картофельное пюре	150	160,46	3,19	6,06	23,3
	178/08	Голубцы ленивые	90/50	295,59	5,9	6,02	13,25
	Ек-2011	Компот из яблок	200	82,1	0,31	0,01	18,35
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			<b>730</b>	<b>739,11</b>	<b>27,71</b>	<b>27,71</b>	<b>97,23</b>
Завтрак Бесплатно	241/08	Картофельное пюре	150	160,46	3,19	6,06	23,3
	161/08	Фрикадельки рыбные	90	166,26	11,14	11,54	25,2
	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			<b>500</b>	<b>511,56</b>	<b>18,68</b>	<b>18,23</b>	<b>87,84</b>
Обед Бесплатно	37/08	Борщ со сметаной	200/10	111,1	5,9	6,32	10,2
	181/08	Жаркое по-домашнему (говядина)	220	334,08	5,54	10,3	20,13
	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
	ТТК №139	Турбинка песочная	40	186,9	3,03	8,17	23,25
			<b>520</b>	<b>842,28</b>	<b>26,7</b>	<b>26,82</b>	<b>95,32</b>
Завтрак Бесплатно	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	45
	213/08	Курица тушеная в соусе	50/50	169	5,7	10,4	3,3
	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	229/08	Кукуруза консервированная отварная	60	46,91	1,88	1,98	4,21
			<b>540</b>	<b>596,76</b>	<b>18,38</b>	<b>18,17</b>	<b>76,94</b>
Обед Бесплатно	63/08	Щи со сметаной	200/10	114,35	2,58	7,82	9,12
	130/08	Гороховое пюре	150	240,13	6,88	3,75	17,96
	209/08	Шницель куриный	90	227,25	13,74	15,06	7,38
	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>710</b>	<b>815,38</b>	<b>27,59</b>	<b>27,26</b>	<b>93,508</b>

### Неделя вторая

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	39,95
Бесплатно	ТТК 315-23	Зразы ленивые "Рябушка"	90	139,26	6,17	13,5	8,4



	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			<b>500</b>	<b>587,91</b>	<b>19,25</b>	<b>19,56</b>	<b>87,69</b>
Обед Бесплатно	56/08	Суп-лапша с макаронами	200	87,5	1,96	3,91	11,13
	225/08	Рис припущенный	150	215,06	3,72	5,45	37,77
	213/08	Курица тушеная в соусе	50/50	169	15,7	9,4	3,3
	286/08	Компот из сухофруктов	200	113,79	0,56	0,01	17,89
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			<b>710</b>	<b>721,55</b>	<b>26,17</b>	<b>19,4</b>	<b>97,03</b>
Завтрак Бесплатно	115/08	Каша ячневая	200	240,85	6,05	7,51	38,58
	54-23-н-22	Какао со сгущенным молоком	200	91,2	3,8	3,5	11,2
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	701/96	Булочка с котлетой	80	244,27	7,61	8,39	25,15
			<b>510</b>	<b>644,12</b>	<b>19,74</b>	<b>19,67</b>	<b>89,84</b>
Обед Бесплатно			200/10	121,11	1,9	6,66	10,81
	37/08	Борщ со сметаной	150	160,46	3,19	6,06	23,3
	241/08	Картофельное пюре	90/50	236,04	10,57	13,14	17,86
	200/08	Тефтели из говядины с соусом	200	74	8	1,4	14,8
	ттк 36	Напиток Каркаде	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб пшеничный	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Хлеб Дарницкий	<b>760</b>	<b>727,81</b>	<b>27,89</b>	<b>27,89</b>	<b>93,71</b>
Завтрак Бесплатно			150	160,46	3,19	6,06	23,3
	241/08	Картофельное пюре	90	201,6	15,2	12,3	12,17
	ттк-100-22	Биточек "Колобок"	200	48,64	0,12	0	12,4
	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	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	<b>530</b>	<b>526,01</b>	<b>22,34</b>	<b>20,7</b>	<b>64,11</b>
Обед Бесплатно			200/10	114,35	2,58	7,82	9,12
	63/08	Щи со сметаной	50/150	217,06	15,9	13	31,35
	ттк/449-96	Плов из куриного филе	200	97,45	0,16	0	32,11
	585/96	Компот из свежих фруктов	30	67,8	2,28	0,27	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	Кукуруза отварная консервированная	<b>730</b>	<b>611,97</b>	<b>24,75</b>	<b>23,43</b>	<b>103,73</b>
Завтрак Бесплатно			50/150	417,06	15,9	13	31,35
	ттк/449-96	Плов из куриного филе	200	48,64	0,12	0	12,4
	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"					



