

с 20 марта 2023

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

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	102/08	Каша "Дружба" с маслом	210	241,11	11,55	7,33	45,09
	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 пшеничный	60	240	4,8	12	4,8
		Круассан	500	597,55	18,75	19,6	77,2
Обед Бесплатно			200/10	114,35	2,58	7,82	9,12
	63/08	Щи со сметаной	150	263,81	8,73	5,43	45
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	90	168,6	11,79	13,34	8,02
	ттк 101/22	Котлета "Умка"	200	97,45	0,16	0	9,11
	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
Завтрак Бесплатно		Хлеб Дарницкий	710	780,41	27,49	27,22	98,19
	241/08	Картофельное пюре	150	160,46	3,19	6,06	23,3
	209/08	Котлета куриная	90	227,25	12,74	11,06	17,38
	294/08	Чай с лимоном	200	62,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
Обед Бесплатно		Хлеб Дарницкий	60	46,91	1,88	1,98	4,21
	229/08	Горошек зеленый консервированный отварной	530	565,64	19,83	19,47	72,23
	56/08	Суп-лапша с макаронами	200	87,5	1,96	3,91	11,13
	ттк/449-96	Плов из куриного филе	50/150	217,06	5,9	13	31,35
	ттк 36	Напиток Каркаде	200	74	8	1,4	14,8
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
Завтрак Бесплатно		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 консервированная отварная	720	561,67	21,97	20,92	88,43
	ттк 133	Пудинг "Везувий"	100	258,15	15,48	17,08	28,36
		Молоко сгущенное	20	65,6	1,4	1,7	1,11
Завтрак Бесплатно	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 пшеничный	150	55,20	0,48	0,48	11,76
		Яблоко					

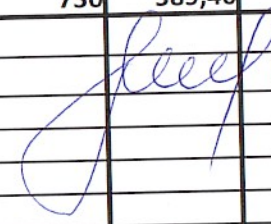
			500	495,39	19,76	19,53	68,34
Обед Бесплатно	37/08	Борщ со сметаной	200/10	111,11	1,9	6,66	10,81
	241/08	Картофельное пюре	150	160,46	3,19	6,06	23,3
	209/08	Шницель куриный	90	227,25	17,74	15,06	7,38
	286/08	Компот из сухофруктов	200	113,79	0,56	0,01	27,89
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			710	748,81	27,62	28,42	96,32
Завтрак Бесплатно			150	211,1	5,52	5,3	35,33
	227/08	Вермишель отварная	90	144,7	13	5	11,3
	300/11	Котлета из индейки	200	74	8	1,4	14,8
	ттк 36	Напиток Каркаде с витамином "С"	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Хлеб Дарницкий	30	8,4	0,48	0,06	1,98
	246/08	Огурцы свежие	500	506,6	28,95	12,12	75,44
Обед Бесплатно			200/10	115,24	1,93	5,86	12,59
	44/08	Суп из овощей со сметаной	150	215,06	3,72	5,45	37,77
	225/08	Рис припущенный	50/50	169	15,7	9,4	3,3
	213/08	Курица тушеная в соусе	200	39,8	0,6	0,12	9,7
	588/96	Компот из кураги	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб пшеничный	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			720	675,3	26,18	21,46	90,3
Завтрак Бесплатно			50/150	217,06	10,9	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"	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Хлеб Дарницкий	100	244,27	5,61	5,39	28,15
	701/96	Булочка с котлетой	530	578,37	18,58	18,75	83,93
Обед Бесплатно			200/10	149,6	5,03	11,3	32,38
	42/08	Рассольник ленинградский со сметаной	150	211,1	5,52	5,3	23,55
	227/08	Макароны отварные	90	139,26	12,17	12,5	8,4
	Ттк 315-23	Зразы ленивые "Рябушка"	200	71,1	0,31	0,01	18,35
	Ек-2011	Компот из яблок	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб пшеничный	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			575	707,26	27,26	29,74	109,62

Неделя вторая

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
			200	292	26,8	10,6	37,4
Завтрак Бесплатно	54/20 н-21	Макароны с сыром	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					

		Вафли	20	65,6	1,4	1,4	1,4
		Яблоко	150	55,20	0,48	0,48	11,76
			600	529,84	30,75	13,14	74,7
Обед Бесплатно	37/08	Борщ со сметаной	200/10	111,11	1,9	6,66	10,81
	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
	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	852,16	29,16	27,79	118,02
Завтрак Бесплатно	241/08	Картофельное пюре	150	160,46	3,19	6,06	23,3
	241/08	Картофельное пюре	150	160,46	3,19	6,06	23,3
	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
			560	505,76	10,73	12,75	85,94
Обед Бесплатно	45/08	Суп картофельный с горохом	200	98,79	2,34	3,89	13,61
	225/08	Рис припущенный	150	215,06	3,72	5,45	37,77
	ттк 8/01	Котлета "Деликатесная"	90	195,2	11,25	13,2	8,45
	ттк 36	Напиток Каркаде	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
			700	719,25	29,54	24,57	101,57
Завтрак Бесплатно	108/08	Каша манная с маслом	200/10	243,92	7,44	8,07	35,28
	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
	ттк-100-22	Биточек "Колобок"	90	201,6	15,2	12,3	12,17
		Сок	200	44,8	0	0	11,2
			730	606,76	25,04	20,64	85,96
Обед Бесплатно	63/08	Щи со сметаной	200/10	114,35	2,58	7,82	9,12
	54/20 н-21	Макаронны с сыром	200	292	26,8	10,6	37,4
	300/08	Чай с сахаром	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
		Сок	200	44,8	0	0	11,2
			870	635,99	33,73	19,05	97,06
Завтрак Бесплатно	227/08	Вермишель отварная	150	211,1	5,52	5,3	35,33
	ТТК 154	Индейка в сметанном соусе с томатом	50/50	154	14,5	8,5	2,3

	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	48,64	0,12	12,74		
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91	
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03	
			510	549,94	24,37	14,43	76,97	
Обед Бесплатно	44/08	Суп из овощей со сметаной	200/10	115,24	1,93	5,86	12,59	
	241/08	Картофельное пюре	150	160,46	3,19	6,06	23,3	
	200/08	Тефтели из говядины с соусом	90/50	196,04	11,57	13,14	7,86	
	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	
			760	705,39	21,08	25,69	102,8	
Завтрак Бесплатно	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	45	
	Ттк 315-23	Зразы ленивые "Рябушка"	90	139,26	12,17	15,5	8,4	
	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	
	246/08	Огурцы свежие	60	8,4	0,48	0,06	1,98	
			530	528,51	23,45	21,35	79,81	
Обед Бесплатно	51/08	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/10	140,59	2,31	7,74	15,43	
	ттк/449-96	Плов из куриного филе	50/150	217,06	15,9	13	31,35	
	300/08	Чай с сахаром	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	Горошек зеленый консервированный отварной	60	46,91	1,88	1,98	4,21	
			730	589,40	24,44	23,35	90,33	
		Меню составил зам.директора ООО "Мелкий Опт"						

 Мельникова Е.В.