

## 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. 1997г. 2008г

## Неделя первая

## Завтрак бесплатно, Обед-бесплатно

## Дети-инвалиды 7-11 лет

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак Бесплатно	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	45,15
	ТТК 101/22	Котлета "Умка"	90	168,6	4,79	8,34	8,02
	554/96	Соус сметанный с томатом	30	29,29	1,02	2,25	3,85
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
Обед Бесплатно		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	148/96	Суп с макаронными изделиями	500	578,74	16,61	16,38	81,3
	225/08	Рис припущенный	200	88,3	2,33	5,14	11,21
	178/08	Голубцы ленивые с соусом	150	315,66	5,72	14,45	37,77
Завтрак Бесплатно	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	227/08	Макаронны отварные	720	716,89	25,72	25,97	100,81
	ТТК-100-22	Биточек "Колобок"	180	211,1	5,52	5,3	23,55
Обед Бесплатно	ТТК 36	Напиток Каркаде	90	201,6	5,2	12,3	17,17
		Хлеб Дарницкий	200	74	6	1,4	14,8
	63/08	Шш со сметаной	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	241/08	Картофельное пюре	500	555,1	18,67	19,36	67,55
Завтрак Бесплатно	161/08	Биточки рыбные	210	114,35	2,58	7,82	9,12
	286/08	Компот из сухофруктов	180	160,46	3,19	6,06	23,3
		Хлеб Дарницкий	100	248,55	15,44	9,54	28,2
		Хлеб Дарницкий	200	113,79	0,56	0,01	27,89
Завтрак Бесплатно		Каша "Дружба" с маслом	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	102/08	Каша "Дружба" с маслом	720	705,55	23,72	23,79	100,54
	300/08	Чай с сахаром	210	241,11	6,55	8,33	35,09
		Хлеб пшеничный	200	48,64	0,12	0	12,4
Обед Бесплатно	701/96	Котлета в тесте	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Котлета в тесте	80	144,27	9,54	8,39	18,15
	45/08	Суп картофельный с горохом	520	501,82	18,49	16,99	80,55
	227/08	Вермишель отварная	200	98,79	2,34	3,89	13,61
Завтрак Бесплатно	ТТК 101/22	Котлета "Умка"	180	211,1	5,52	5,3	35,33
		Котлета "Умка"	90	268,6	14,79	14,34	18,02

Утверждено

Директор ООО "Мелкий опт"

Мелникова Е.В.

Директор МБОУ "Мультипрофильный лицей" Белая Гора

Н.Ю.

Н.Ю.

Н.Ю.

Н.Ю.

Н.Ю.

Н.Ю.

Н.Ю.

Н.Ю.

Н.Ю.





			Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
			Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
Завтрак	114/08		Каша рисовая с маслом	<b>710</b>	<b>819,99</b>	<b>23,63</b>	<b>24,23</b>	<b>114,59</b>
Бесплатно	300/08		Чай с сахаром	210	210,13	5,12	6,62	32,61
	ТТК43		Булочка "Бутербродная"	200	48,64	0,12	0	12,4
	366/08		Сыр	60	208,27	6,55	1,72	25,66
				30	54,60	3,68	8,43	0,00
Обед	51/08		Суп крестьянский с крупой со сметаной	<b>500</b>	<b>521,64</b>	<b>15,47</b>	<b>16,77</b>	<b>70,67</b>
Бесплатно	227/08		Макаронны отварные	210	140,59	2,31	7,74	15,43
	209/08		Биточек куринный	150	211,1	5,52	5,3	23,55
	300/08		Чай с сахаром	90	227,25	13,74	13,06	22,38
			Хлеб пшеничный	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
Завтрак	112/08		Каша пшенная с маслом	<b>710</b>	<b>763,78</b>	<b>25,92</b>	<b>26,73</b>	<b>100,7</b>
Бесплатно	300/08		Чай с сахаром	210	307,16	16,04	17,27	34,29
			Хлеб пшеничный	200	48,64	0,12	0	12,4
			Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
			Яблоко	120	55,20	0,48	0,48	11,76
Обед	37/08		Борщ со сметаной	<b>560</b>	<b>478,8</b>	<b>18,92</b>	<b>18,02</b>	<b>73,36</b>
Бесплатно	225/08		Рис припущенный	210	111,11	1,9	6,66	10,81
	209/08		Котлета куринная	150	215,06	3,72	5,45	37,77
	ТТК 36		Напиток Каркаде	90	227,25	9,74	13,06	17,38
			Хлеб пшеничный	200	74	6	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
Завтрак	102/08		Каша "Дружба" с маслом	<b>710</b>	<b>763,62</b>	<b>25,59</b>	<b>27,2</b>	<b>107,7</b>
Бесплатно	300/08		Чай с сахаром	210	241,11	6,55	8,33	35,09
			Хлеб пшеничный	200	48,64	0,12	0	12,4
			Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	ЕК-2011		Пирожки с изюмом	75	176,1	7,4	10,6	20,4
Обед	148/96		Суп с макаронными изделиями	<b>515</b>	<b>533,65</b>	<b>16,35</b>	<b>19,2</b>	<b>82,8</b>
Бесплатно	241/08		Картофельное пюре	200	88,3	2,33	5,14	11,21
	ТТК103-22		Котлета "Волжская"	150	160,46	3,19	6,06	23,3
	585/96		Компот из свежих фруктов	90	277,7	15,25	13,48	22,3
			Хлеб пшеничный	200	97,45	0,16	0	32,11
			Хлеб Дарницкий	30	67,8	2,28	0,27	14,91
				30	68,4	1,95	0,36	12,03



