

с 30 марта 2026год

Примерное 10-дневное меню для детей с 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, 2021, 2025

Дети -Инвалиды с 7-11 лет (сах)

Утверждаю

Директор ООО "Мелкий опт"

Мельникова Е.В.

Директор КОГОАУ "Гимназия № 1" Анисимова О.С.

Неделя первая Завтрак бесплатно, Обед-бесплатно

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак Бесплатно	256/21	Макароны отварные	150	105,2	3,2	5,54	18,2
	189/08	Шницель из говядины	90	227,25	11,23	12,5	12,8
	461/21	Напиток Каркаде б/с	200	56	0	0,01	14
		Хлеб дарницкий	60	136,8	3,9	0,72	24,06
			500	525,25	18,33	18,77	69,06
Обед Бесплатно	104/21	Щи из свежей капусты с картофелем	200	16,3	1,2	3,6	30,4
	202/21	Каша гречневая рассыпчатая	150	251,85	4,1	4,23	39,21
	187/08	Кнели из говядины	90	321,4	16,2	18,25	7,89
	54/1гн	Чай б/с сахара	200	1,4	0,2	0	0,1
		Хлеб дарницкий	60	136,8	3,9	0,72	24,06
		700	727,75	25,6	26,8	101,66	
Завтрак Бесплатно	205/21	Рис припущенный	150	87,95	3,58	3,25	19,87
	ттк 101-22	Котлета "Умка"	90	298,65	9,5	14,34	26,5
	54/1гн	Чай б/с сахара	200	1,4	0,2	0	0,1
		Хлеб дарницкий	60	136,8	3,9	0,72	24,06
		500	524,8	17,18	18,31	70,53	
Обед Бесплатно	216/25	Суп с макаронными изделиями	250	88,3	2,33	3,1	11,21
	211/21	Перловка с овощами	150	177,14	1,98	2,85	33,93
	300/72 (ра	Зразы ленивые	100	328,9	18,6	19,86	31,59
	461/21	Напиток Каркаде б/с	200	56	0	0,01	14
		Хлеб дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		730	718,74	24,86	26,18	102,76	
Завтрак Бесплатно	241/08	Картофельное пюре	150	125,4	3,19	6,06	23,3
	189/08	Котлета из говядины	90	227,25	9,5	11,36	7,38
	461/21	Напиток Каркаде б/с	200	56	0	0,01	14
		Хлеб дарницкий	60	136,8	3,9	0,72	24,06
		500	545,45	16,59	18,15	68,74	
Обед Бесплатно	95/21	Борщ с капустой и картофелем	260	121,3	1,5	3,5	12,3
	256/21	Макароны отварные	150	226,4	5,55	4,9	29,55
	189/08	Шницель мясной	90	325,7	15,6	15,07	48,65
	54/1гн	Чай б/с сахара	200	1,4	0,2	0	0,1
		Хлеб дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03

			730	743,2	24,8	23,83	102,63
Завтрак Бесплатно	102/08	Каша "Дружба"	220	241,11	6,55	8,33	35,09
	54/1гн	Чай б/с сахара	200	1,4	0,2	0	0,1
	189/08	Котлета из говядины	90	298,6	10,6	11,2	34,2
			510	541,11	17,35	19,53	69,39
Обед Бесплатно	113/21	Суп картофельный с горохом	200	92,6	5,04	2,9	11,7
	205/21	Рис припущенный	150	203,08	3,58	4,69	36,6
	189/08	Биточек из говядины	90	227,25	13,73	16,4	15,8
	461/21	Напиток Каркаде б/с	200	56	0	0,01	14
		Хлеб дарницкий	60	136,8	3,9	0,72	24,06
			700	715,73	26,25	24,72	102,16
Завтрак Бесплатно	152/21	Картофель отварной	150	147,14	4,14	7,7	15,43
	422/96	Тефтели мясные	90	280,07	9,54	9,8	28,7
	54/1гн	Чай б/с сахара	200	1,4	0,2	0	0,1
		Хлеб дарницкий	60	136,8	3,9	0,72	24,06
			500	565,41	17,78	18,22	68,29
Обед Бесплатно	116/21	Суп из овощей	200	59,2	1,6	3,6	5,06
	256/21	Вермишель отварная	150	184,5	5,55	4,9	29,55
	ткк 101-22	Котлета "Умка"	90	271,4	14,79	15,24	38,02
	461/21	Чай каркаде б/ сахара	200	56	0	0,01	14
		Хлеб дарницкий	60	136,8	3,9	0,72	24,06
			700	707,9	25,84	24,47	110,69
		Итого за 5 дней		6315,34	214,58	218,98	865,91
		Итого среднее за день		1295-95	42,17	42,59	173,57

Неделя вторая

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак Бесплатно	202/21	Каша гречневая рассыпчатая	150	121,4	2,1	6,62	39,21
	189/08	Котлета мясная	90	227,25	11,23	11,4	7,38
	54/1гн	Чай б/с сахара	200	1,4	0,2	0	0,1
		Хлеб дарницкий	60	136,8	3,9	0,72	24,06
			500	486,85	17,43	18,74	70,75
Обед Бесплатно	104/21	Щи из свежей капусты с картофелем	250	49,4	1,2	3,6	30,4
	256/21	Макаронные отварные	150	215,8	5,55	4,9	29,55
	ткк103-22	Котлета "Волжская"	90	465,2	17,6	18,97	45,8
	54/1гн	Чай б/с сахара	200	1,4	0,2	0	0,1
		Хлеб дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			720	731,80	24,55	27,47	105,85
Завтрак	256/21	Вермишель отварная	150	89,67	2,1	4,9	29,55

Бесплатно	ттк 101-22	Котлета "Умка"	90	268,6	12,6	12,9	18,2
	54/1гн	Чай б/с сахара	200	1,4	0,2	0	0,1
		Хлеб дарницкий	60	136,8	3,9	0,72	24,06
			500	496,47	18,8	18,52	71,91
Обед Бесплатно	216/25	Суп с макаронными изделиями	250	88,3	2,33	5,14	11,21
	54-12м-20	Плов из куриного филе 90/150	240	561,2	19,5	19,6	78,6
	54/1гн	Чай б/с сахара	200	1,4	0,2	0	0,1
		Хлеб дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		720	719,3	23,98	25,1	101,94	
Завтрак Бесплатно	205/21	Рис припущенный	150	203,08	2,56	4,69	24,16
	189/08	Биточек из говядины	90	234,4	11,86	13,2	28,64
	54/1гн	Чай б/с сахара	200	1,4	0,2	0	0,1
		Хлеб дарницкий	60	136,8	3,9	0,72	24,06
		500	575,68	18,52	18,61	76,96	
Обед Бесплатно	95/21	Борщ с капустой и картофелем	200	60	1,5	3,5	5,6
	241/08	Картофельное пюре	150	214,6	3,19	6,06	23,3
	54-23м-20	Шницель куриный	90	298,67	17,3	17,2	48,2
	54/1гн	Чай б/с сахара	200	1,4	0,2	0	0,1
		Хлеб Дарницкий	60	136,8	3,9	0,72	24,06
		700	711,47	26,09	27,48	101,26	
Завтрак Бесплатно	207/21	Каша перловая рассыпчатая	150	125,3	2,14	3,26	30
	187/08	Кнели из говядины	90	263,48	12,3	14,2	26,8
	54/1гн	Чай б/с сахара	200	1,4	0,2	0	0,1
		Хлеб дарницкий	60	136,8	3,9	0,72	24,06
		500	526,98	18,54	18,18	80,96	
Обед Бесплатно	101/21	Рассольник домашний	250	123,4	2	4,06	7,3
	202/21	Каша гречневая рассыпчатая	150	251,85	4,5	6,62	39,21
	54-23м20	Биточек куриный	90	286,91	17,3	16,5	42,85
	54/1гн	Чай б/с сахара	200	1,4	0,2	0	0,1
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		720	731,96	25,95	27,54	101,49	
Завтрак Бесплатно	241/08	Картофельное пюре	150	124,5	2,14	3,4	23,3
	422/96	Тефтели мясные	90	280,07	12,5	13,96	23,64
	54/1гн	Чай б/с сахара	200	1,4	0,2	0	0,1
		Хлеб дарницкий	60	136,8	3,9	0,72	24,06
		500	542,77	18,74	18,08	71,10	
Обед Бесплатно	113/21	Суп картофельный с горохом	200	92,6	2,31	2,9	16,5
	256/21	Вермишель отварная	150	184,5	2,6	4,9	29,55

ткк-100	Биточек "Колобок"	90	251,6	15,3	16,2	18,17
461/21	Чай каркаде б/сахара	200	56	0	0,01	14
	Хлеб Дарницкий	60	136,8	3,9	0,72	24,06
		700	721,5	24,11	24,73	102,28
			Итого за 5 дней	6244,78	216,71	224,45
			Итого среднее за день	1254,81	43,26	42,78
						177,69