

с 13 февраля 2023г

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

ОВЗ 7-11 лет

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	109/08	Каша овсяная	200	207,38	6,33	16,90	35,49
	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
		Йогурт (стаканчик)	125	215,00	10,5	2,5	28,3
			555	538,82	19,23	19,67	91,1
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
			720	796,41	27,51	27,7	95,21
Завтрак Бесплатно	102/08	Каша "Дружба"	200	241,11	6,55	11,33	35,09
	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
	701/96	Булочка с котлетой (кур)	80	244,27	10,61	8,39	28,15
			510	601,82	19,56	19,99	90,55
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
			730	806,73	27,91	27,38	90,4
Завтрак Бесплатно	115/08	Каша ячневая	200	290,85	17,05	18,51	38,58
	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
		Яблоко	150	75,20	0,48	0,48	11,76
			580	482,49	19,93	19,26	77,65
Обед	56/08	Суп-лапша с макаронами	200	132,56	16,36	15,26	30,3

Бесплатно	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	
			730	739,11	27,71	27,71	97,23	
Завтрак Бесплатно	114/08	Каша рисовая	200	290,13	17,12	19,62	32,61	
	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	
		Сок	200	64,8	0	0	11,2	
			630	571,49	19,52	19,89	71,12	
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	
			520	842,28	26,7	26,82	95,32	
Завтрак Бесплатно	112/08	Каша пшенная	200	227,16	6,04	7,27	34,29	
	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	
	ттк103-22	Котлета "Волжская"	90	277,7	10,25	10,48	22,3	
			520	621,3	18,69	18,02	83,9	
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	
			710	815,38	27,59	27,26	93,508	
				Итого за 5 дней	6815,83	234,35	233,7	885,99
				Итого среднее за день	1363,17	46,87	46,74	177,2

Неделя вторая

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак Бесплатно	109/08	Каша овсяная	200	207,38	6,33	8,90	25,49
	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 315-23	Зразы ленивые "Рябушка"	90	139,26	12,17	15,5	8,4

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
			710	721,55	26,17	19,4	97,03
Завтрак Бесплатно	115/08	Каша ячневая	200	240,85	7,05	6,51	38,58
	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
	701/96	Булочка с котлетой (кур)	80	244,27	10,61	8,39	28,15
		Конфета	20	65,6	1,4	1,7	1,11
		530	667,16	21,46	16,87	95,15	
Обед Бесплатно	37/08	Борщ со сметаной	200/10	121,11	1,9	6,66	10,81
	241/08	Картофельное пюре	150	160,46	3,19	6,06	23,3
	200/08	Тефтели из говядины с соусом	90/50	236,04	10,57	13,14	17,86
	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
		760	727,81	27,89	27,89	93,71	
Завтрак Бесплатно	112/08	Каша пшенная	200	227,16	6,04	7,27	34,29
	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
		Круассан	60	240	4,8	12	4,8
		490	583,6	13,24	19,54	66,4	
Обед Бесплатно	63/08	Щи со сметаной	200/10	114,35	2,58	7,82	9,12
	ттк/449-96	Плов из куриного филе	50/150	217,06	15,9	13	31,35
	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
	229/08	Кукуруза отварная консервированная	60	46,91	1,88	1,98	4,21
		730	611,97	24,75	23,43	103,73	
Завтрак Бесплатно	114/08	Каша рисовая	200	210,13	5,12	16,62	32,61
	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
		Йогурт (стаканчик)	125	115,00	10,5	2,5	28,3
		555	441,57	18,02	19,39	88,22	

Обед Бесплатно	45/08	Суп картофельный с горохом	200	98,79	2,34	3,89	13,61
	227/08	Макароны отварные	150	211,1	5,52	5,3	23,55
	ткк103-22	Котлета "Волжская"	90	277,7	15,25	13,48	22,3
	628/96	Чай с нектаром, с витамином "С"	200	66,23	0,09	0,03	16,38
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			700	790,02	27,43	23,33	102,78
Завтрак Бесплатно	102/08	Каша "Дружба"	200	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	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	209/08	Шницель куриный	90	227,25	13,74	15,06	7,38
			520	584,80	22,69	23,66	69,78
Обед Бесплатно	51/08	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/10	140,59	2,31	7,74	15,43
	394/94	Жаркое по-домашнему (куриное филе)	50/150	352,66	17,58	12,39	52,14
	ткк 36	Напиток Каркаде с витамином "С"	200	74	8	1,4	14,8
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	Ттк №139	Турбинка песочная	60	186,9	3,03	2,17	26,54
			700	822,55	32,87	24,06	120,94
				6414,11	217,4	222,24	898,94
				1282,82	43,48	44,45	179,78
		Меню составил зам.директора ООО "Мелкий Опт"				Мельникова Е.В.	