

с 13 февраля 2023г

Примерное 10-дневное меню для детей **12 лет и старше** бесплатное

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

Используемые источники для составления меню

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

ОВЗ 12 лет и старше

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
			200	207,38	6,33	16,90	35,49
Завтрак Бесплатно	109/08	Каша овсяная	200	48,64	0,12	0	12,4
	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб пшеничный	125	215,00	10,5	2,5	28,3
		Йогурт (стаканчик)	555	538,82	19,23	19,67	91,1
			250	108,79	3,15	4,25	14,2
Обед Бесплатно	45/08	Суп картофельный с горохом	50/150	417,06	18,9	21,2	31,35
	ттк/449-96	Плов из куриного филе	200	97,45	0,16	0	19,1
	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	Горошек зеленый консервированный отварной	770	806,41	28,32	28,06	95,8
			200	241,11	6,55	11,33	35,09
Завтрак Бесплатно	102/08	Каша "Дружба"	200	48,64	0,12	0	12,4
	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб пшеничный	80	244,27	10,61	8,39	28,15
	701/96	Булочка с котлетой (кур)	510	601,82	19,56	19,99	90,55
			250/10	155,2	7,82	13,2	13,11
Обед Бесплатно	42/08	Рассольник ленинградский со сметаной	180	211,1	5,52	5,3	25,33
	227/08	Вермишель отварная	60/50	196,04	12,57	10,14	7,86
	200/08	Тефтели из говядины с соусом	200	113,79	0,56	0,01	17,89
	286/08	Компот из сухофруктов	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб пшеничный	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Хлеб Дарницкий	810	812,33	30,7	29,28	91,13
			200	290,85	17,05	18,51	38,58
Завтрак Бесплатно	115/08	Каша ячневая	200	48,64	0,12	0	12,4
	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб пшеничный	150	75,20	0,48	0,48	11,76
		Яблоко	580	582,2	19,93	19,26	77,65
			250	154,3	18,1	18,2	33,3
Обед	56/08	Суп-лапша с макаронами					

Бесплатно	241/08	Картофельное пюре	180	182,1	5,1	8,1	24,95
	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
			800	782,49	31,36	32,69	101,88
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	250/10	132,1	7,4	8,6	13,3
	181/08	Жаркое по-домашнему (говядина)	50/150	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
			760	863,28	28,2	29,1	98,42
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	250/10	113,2	6,5	8,4	10,12
	130/08	Гороховое пюре	180	250,30	7,40	4,50	19,20
	209/08	Шницель куриный	100	254,2	14,2	18,2	8,25
	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
			800	851,35	32,49	31,73	96,62
			7031,49	248	247,69	898,17	
			1406,3	49,6	49,54	179,63	

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

			520	463,08	20,9	24,67	61,2
Обед Бесплатно	56/08	Суп-лапша с макаронами	250	99,14	2,36	5,12	13,2
	225/08	Рис припущенный	180	230,2	5,7	6,2	39,42
	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
			790	748,33	28,55	21,36	100,75
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	250/10	142,21	3,6	8,4	12,8
	241/08	Картофельное пюре	180	180,42	4,15	8,25	24,3
	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
			840	768,87	30,55	31,82	96,7
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	250/10	116,25	7,25	8,52	10,1
	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
			780	613,87	29,42	24,13	104,71
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	541,25	18,02	19,39	88,22

