

с 20 марта 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
Завтрак Бесплатно	102/08	Каша "Дружба" с маслом	220	341,1	14,55	16,33	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
		Сок	200	44,8	0	0	11,2
				<b>650</b>	<b>502,34</b>	<b>16,95</b>	<b>16,6</b>
Обед Бесплатно	63/08	Щи со сметаной	250/10	118,25	4,58	9,82	11,12
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	180	263,81	8,73	5,43	45
	ттк 101/22	Котлета "Умка"	100	268,6	11,79	13,34	8,02
	585/96	Компот из свежих фруктов	200	97,45	0,16	0	9,11
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		<b>800</b>	<b>884,31</b>	<b>29,49</b>	<b>29,22</b>	<b>100,19</b>	
Завтрак Бесплатно	115/08	Каша ячневая с маслом	220	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
		209/08	Котлета куриная	100	227,25	9,74	13,06
		<b>550</b>	<b>584,54</b>	<b>19,19</b>	<b>19,84</b>	<b>73,27</b>	
Обед Бесплатно	56/08	Суп-лапша с макаронами	250	187,5	3,96	5,66	14,31
	ттк/449-96	Плов из куриного филе	50/150	417,06	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
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	229/08	Кукуруза консервированная отварная	60	46,91	1,88	1,98	4,21
		<b>770</b>	<b>861,67</b>	<b>23,97</b>	<b>22,67</b>	<b>91,61</b>	
Завтрак Бесплатно	114/08	Каша рисовая с маслом	220	270,13	8,12	11,62	32,61
	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	48,64	0,12	0	12,4
	312/08	Булочка "Домашняя"	100	228,2	4,37	7,07	36,8
	366/08	Сыр	30	54,60	3,48	4,43	0,00
		<b>550</b>	<b>601,57</b>	<b>16,09</b>	<b>23,12</b>	<b>81,81</b>	
Обед	37/08	Борщ со сметаной	250/10	211,1	4,25	8,54	15,22



Бесплатно	241/08	Картофельное пюре	180	160,46	3,19	6,06	23,3
	209/08	Шницель куриный	100	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
			<b>800</b>	<b>848,8</b>	<b>29,97</b>	<b>30,3</b>	<b>100,73</b>
Завтрак Бесплатно	109/08	Каша овсяная с маслом	220	297,38	6,33	16,90	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
		Йогурт (стаканчик)	125	115,00	10,5	2,5	28,3
			<b>575</b>	<b>528,82</b>	<b>19,23</b>	<b>19,67</b>	<b>81,1</b>
Обед Бесплатно	44/08	Суп из овощей со сметаной	250/10	195,94	1,93	5,86	12,59
	225/08	Рис припущенный	180	315,06	3,72	5,45	37,77
	213/08	Курица тушеная в соусе	50/50	169	15,7	9,4	3,3
	588/96	Компот из кураги	200	39,8	0,6	0,12	9,7
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			<b>800</b>	<b>856</b>	<b>26,18</b>	<b>21,46</b>	<b>90,3</b>
Завтрак Бесплатно	112/08	Каша пшенная с маслом	220	297,16	5,04	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
	Ттк 315-23	Зразы ленивые "Рябушка"	100	139,26	12,17	12,2	8,4
			<b>550</b>	<b>552,86</b>	<b>19,61</b>	<b>19,74</b>	<b>70</b>
Обед Бесплатно	42/08	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	189,52	7,52	15,33	48,52
	227/08	Макароньы отварные	180	252,2	7,55	8,3	32,2
	Ттк 315-23	Зразы ленивые "Рябушка"	100	154,2	13,17	15,2	9,22
	Ек-2011	Компот из яблок	200	71,1	0,31	0,01	18,35
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			<b>800</b>	<b>803,22</b>	<b>32,78</b>	<b>39,47</b>	<b>135,23</b>
Итого за 5 дней				<b>7021,13</b>	<b>233,46</b>	<b>242,09</b>	<b>897,84</b>
Итого среднее за день				<b>1404,23</b>	<b>46,69</b>	<b>48,42</b>	<b>179,57</b>

**Неделя вторая**

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак Бесплатно	114/08	Каша рисовая с маслом	220	495,36	18,12	18,33	42,16
	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	120	55,20	0,48	0,48	11,76



			570	667	21	19,08	81,23
Обед Бесплатно	37/08	Борщ со сметаной	250/10	111,11	3,6	8,66	12,81
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	180	303,65	10,73	8,43	47,15
	209/08	Шницель куриный	100	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
			<b>800</b>	<b>892,00</b>	<b>32,86</b>	<b>32,79</b>	<b>122,17</b>
Завтрак Бесплатно	112/08	Каша пшенная с маслом	220	327,18	14,04	16,27	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
		Сок	200	44,8	0	0	11,2
		<b>650</b>	<b>608,42</b>	<b>16,44</b>	<b>16,54</b>	<b>72,8</b>	
Обед Бесплатно	45/08	Суп картофельный с горохом	250	198,25	2,34	3,89	13,61
	225/08	Рис припущенный	180	215,06	3,72	5,45	37,77
	ттк 8/01	Котлета "Деликатесная"	100	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
			<b>800</b>	<b>818,71</b>	<b>29,54</b>	<b>24,57</b>	<b>101,57</b>
Завтрак Бесплатно	115/08	Каша манная с маслом	220	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
	ттк-100-22	Биточек "Колобок"	100	296,36	15,2	12,3	12,17
			<b>550</b>	<b>653,65</b>	<b>24,65</b>	<b>19,08</b>	<b>78,06</b>
Обед Бесплатно	63/08	Щи со сметаной	250/10	214,35	2,58	7,82	9,12
	54/20 н-21	Макаронны с сыром	220	455,2	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
			<b>940</b>	<b>899,19</b>	<b>33,73</b>	<b>19,05</b>	<b>97,06</b>
Завтрак Бесплатно	102/08	Каша "Дружба" с маслом	220	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
	701/96	Булочка с котлетой	100	244,27	10,61	8,39	28,15
		<b>550</b>	<b>601,82</b>	<b>19,56</b>	<b>16,99</b>	<b>90,55</b>	
Обед	44/08	Суп из овощей со сметаной	250/10	115,24	1,93	5,86	12,59

Бесплатно	241/08	Картофельное пюре	180	202,36	3,19	6,06	23,3
	200/08	Тефтели из говядины с соусом	100/50	215,22	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
			<b>850</b>	<b>766,47</b>	<b>21,08</b>	<b>25,69</b>	<b>102,8</b>
Завтрак Бесплатно	115/08	Каша ячневая с маслом	220	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
	189/08	Котлета из говядины	100	198,84	13,74	15,06	7,38
		<b>550</b>	<b>556,13</b>	<b>23,19</b>	<b>21,84</b>	<b>73,27</b>	
Обед Бесплатно	51/08	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250/10	218,25	2,31	7,74	15,43
	ткк/449-96	Плов из куриного филе	50/150	417,06	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
		<b>780</b>	<b>867,06</b>	<b>24,44</b>	<b>23,35</b>	<b>90,33</b>	
			<b>Итого за 5 дней</b>	<b>7330,45</b>	<b>227,49</b>	<b>218,98</b>	<b>909,84</b>
			<b>Итого среднее за день</b>	<b>1466,09</b>	<b>45,5</b>	<b>43,8</b>	<b>181,97</b>
		Меню составил зам.директора ООО "Мелкий Опт"				Мельникова Е.В.	