

с 18 сентября 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" Мельникова Е.В.

Директор МКОУ СОШ № 6 Шкляева А.Л.



Неделя первая Завтрак бесплатно, Обед-бесплатно

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак Бесплатно	115/08	Каша ячневая с маслом	215	412,75	16,05	18,71	56,58
	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
		Сок	200	44,8	0	0	11,2
			645	573,99	18,45	18,98	95,09
Обед Бесплатно	63/08	Щи со сметаной	260	123,2	3,18	8,16	11,33
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	180	284,78	9,33	6,78	46,2
	192/08	Печень говяжья по-строгановски	100	199,36	10,96	12,05	3,42
	585/96	Компот из свежих фруктов	200	97,45	0,16	0	22,11
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		800	840,99	27,86	27,62	110	
Завтрак Бесплатно	102/08	Каша "Дружба" с маслом	220	241,11	6,55	8,33	45,09
	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	Котлета куриная	100	227,25	9,74	10,06	7,38
			550	584,8	18,69	18,66	79,78
Обед Бесплатно	56/08	Суп-лапша с макаронами	250	87,5	1,96	3,91	11,13
	394/94	Жаркое по-домашнему (куриное филе)	250	325,6	15,58	15,37	29,14
	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
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	312/08	Булочка "Домашняя"	60	228,2	4,37	7,07	36,8
		820	826,14	26,26	26,98	116,41	
Завтрак Бесплатно	112/08	Каша пшенная с маслом	250	327,16	10,04	13,27	34,29
	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб пшеничный	60	135,6	4,56	0,54	29,82
	366/08	Сыр	40	64,60	3,48	4,43	0,00
			550	576	18,20	18,24	76,51
Обед Бесплатно	45/08	Суп картофельный с горохом	260	98,79	2,34	3,89	13,61
	227/08	Вермишель отварная	180	211,1	5,52	5,3	35,33

		Конфета Даешь	30	147	1,8	7,8	17,1
			590	615,74	19,53	19,97	74,73
Обед	56/08	Суп-лапша с макаронами	250	87,5	1,96	3,91	11,13
Бесплатно	225/08	Рис припущенный	180	273,3	3,72	5,45	37,77
	192/08	Печень говяжья по-строгановски (60/50)	110	210,2	16,52	13,25	4,42
	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	804,65	26,59	23,24	112,37
Завтрак	115/08	Каша ячневая с маслом	220	280,85	7,05	9,51	36,42
Бесплатно	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	Котлета в тесте	100	144,27	9,61	9,39	18,15
			550	541,56	19,06	19,17	81,88
Обед	63/08	Щи со сметаной	260	146,23	6,58	7,82	9,12
Бесплатно	227/08	Вермишель отварная	180	211,1	5,52	5,3	35,33
	209/08	Шницель куриный	100	227,25	10,74	13,86	7,38
	286/08	Компот из сухофруктов	200	97,79	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
			800	818,57	27,63	27,62	106,66
Завтрак	114/08	Каша рисовая с маслом	220	363,3	16,12	19,22	32,61
Бесплатно	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	68,30	0,48	0,48	11,76
			570	548,04	19	19,97	71,68
Обед	37/08	Борщ со сметаной	260	111,11	1,9	6,66	10,81
Бесплатно	241/08	Картофельное пюре	180	233,66	10,19	13,66	28,3
	161/08	Котлета рыбная	100	256,22	11,14	7,54	7,2
	279/08	Компот из черной смородины	200	74,17	0,31	0,07	18,09
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			800	811,36	27,77	28,56	91,34
Завтрак	102/08	Каша "Дружба" с маслом	220	171,33	6,55	8,33	35,09
Бесплатно	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
	366/08	Сыр	40	109,20	6,96	3,65	0,00
		Печенье	60	215,3	3,2	7,5	21,3

	209/08	Котлета куриная	100	297,75	15,74	18,06	7,38	
	628/96	Чай с нектаром, с витамином "С"	200	66,23	0,09	0,03	17,38	
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91	
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03	
			800	810,07	27,92	27,91	100,64	
Завтрак Бесплатно	114/08	Каша рисовая с маслом	220	210,13	5,12	6,62	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	
	701/96	Котлета в тесте	100	244,27	10,61	9,02	28,15	
			550	570,84	18,13	15,91	88,07	
Обед Бесплатно	37/08	Борщ со сметаной	260	111,11	1,9	6,66	10,81	
	241/08	Картофельное пюре	180	239,6	6,19	9,06	23,3	
	161/08	Котлета рыбная	100	295,3	14,14	10,54	37,2	
	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	
			800	822,01	27,06	27,01	107,95	
Завтрак Бесплатно	109/08	Каша овсяная с маслом	210	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	
		Сок	200	44,8	0	0	11,2	
	312/08	Булочка "Домашняя"	60	208,2	10,37	11,07	19,23	
			700	576,82	19,1	20,24	83,23	
Обед Бесплатно	44/08	Суп из овощей со сметаной	250	115,24	1,93	5,86	12,59	
	227/08	Макаронны отварные	180	301,1	5,52	5,3	23,55	
	200/08	Тефтели из говядины с соусом	140	222,6	16,57	15,3	27,86	
	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	
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03	
			830	823,78	28,37	27,09	103,34	
				Итого за 5 дней	7005,44	230,04	228,64	961,02
				Итого среднее за день	1401,09	46,01	45,73	192,2

Неделя вторая

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак Бесплатно	109/08	Каша овсяная с маслом	300	352,30	15,33	11,90	30,32
	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб пшеничный	60	67,8	2,28	0,27	14,91