

с 24 апреля 2023г

**10-дневное меню для детей 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

Утверждаю

Директор ООО "Мелкий опт"

Орлова О.С.

**ОВЗ 7-11 лет**

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	210	240,85	7,05	6,51	38,58
	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	48,64	0,12	0	12,4
		Батон нарезной	30	79,2	2,3	0,9	15,3
	Ттк 315-23	Зразы ленивые "Рябушка"	90	139,26	10,17	12,5	8,4
			<b>530</b>	<b>507,95</b>	<b>19,64</b>	<b>19,91</b>	<b>74,68</b>
Обед Бесплатно	37/08	Борщ со сметаной	200/10	111,11	1,9	6,66	10,81
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	25,3
	213/08	Курица тушеная в соусе	50/50	169	11,7	14,4	3,3
	286/08	Компот из сухофруктов	200	113,79	0,56	0,01	27,89
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Батон нарезной	30	79,2	2,3	0,9	15,3
			<b>720</b>	<b>805,31</b>	<b>27,14</b>	<b>27,76</b>	<b>94,63</b>
Завтрак Бесплатно	102/08	Каша "Дружба" с маслом	210	341,11	16,55	18,33	35,09
	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	48,64	0,12	0	12,4
		Батон нарезной	30	79,2	2,3	0,9	15,3
		Сок	200	44,8	0	0	11,2
			<b>640</b>	<b>513,75</b>	<b>18,97</b>	<b>19,23</b>	<b>73,99</b>
Обед Бесплатно	44/08	Суп из овощей со сметаной	200/10	120,24	1,93	5,86	12,59
	241/08	Картофельное пюре	150	160,46	3,19	6,06	23,3
	200/08	Тефтели из говядины с соусом	90/50	206,04	9,57	8,54	7,86
	628/96	Чай с нектаром, с витамином "С"	200	66,23	0,09	0,03	16,38
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Батон нарезной	30	79,2	2,3	0,9	15,3
			<b>760</b>	<b>753,57</b>	<b>19,03</b>	<b>21,75</b>	<b>87,46</b>
Завтрак Бесплатно	112/08	Каша пшеничная с маслом	210	227,16	6,04	7,27	34,29
	294/08	Чай с лимоном с витамином "С"	200	62,62	0,07	0,01	15,31
		Батон нарезной	60	158,4	4,6	1,8	30,6
	366/08	Сыр	30	109,20	6,96	8,85	0,00
			<b>500</b>	<b>557,38</b>	<b>17,67</b>	<b>17,93</b>	<b>80,20</b>
Обед	63/08	Щи со сметаной	200/10	114,35	2,58	7,82	9,12



Бесплатно	54/20 н-21	Макароны с сыром	200	302,54	20,8	18,6	37,4
	585/96	Компот из свежих фруктов	200	97,45	0,16	0	22,11
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Батон нарезной	30	79,2	2,3	0,9	15,3
		Сок	200	44,8	0	0	11,2
			<b>870</b>	<b>753,25</b>	<b>27,79</b>	<b>27,68</b>	<b>107,16</b>
Завтрак Бесплатно	114/08	Каша рисовая с маслом	210	210,13	5,12	6,62	32,61
	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	48,64	0,12	0	12,4
		Батон нарезной	30	79,2	2,3	0,9	15,3
	701/96	Котлета в тесте 30/50	80	244,27	10,61	11,39	28,15
			<b>520</b>	<b>582,24</b>	<b>18,15</b>	<b>18,91</b>	<b>88,46</b>
Обед Бесплатно	56/08	Суп-лапша с макаронами	200	87,5	1,96	3,91	11,13
	185/08	Запеканка картофельная с мясом	200	400,75	14,53	14,78	45,37
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Яблоко	150	55,20	0,48	0,48	11,76
			<b>780</b>	<b>660,49</b>	<b>19,04</b>	<b>19,53</b>	<b>92,69</b>
Завтрак Бесплатно	109/08	Каша овсяная с маслом	220	207,38	15,33	14,90	35,49
	294/08	Чай с лимоном с витамином "С"	200	62,62	0,07	0,01	15,31
		Батон нарезной	30	79,2	2,3	0,9	15,3
		Пастила	50	309	1,8	3,2	15,2
			<b>500</b>	<b>658,2</b>	<b>19,5</b>	<b>19,01</b>	<b>81,3</b>
Обед Бесплатно	45/08	Суп картофельный с горохом	200	98,79	2,34	3,89	13,61
	225/08	Рис припущенный	150	215,06	3,72	5,45	27,77
	209/08	Шницель куриный	90	227,25	15,74	15,06	7,38
	554/96	Соус сметанный с томатом	30	29,29	1,02	2,25	3,85
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Батон нарезной	30	79,2	2,3	0,9	15,3
			<b>730</b>	<b>766,63</b>	<b>27,19</b>	<b>27,91</b>	<b>92,34</b>
			<b>6626,77</b>	<b>214,12</b>	<b>219,62</b>	<b>872,91</b>	
			<b>1325,35</b>	<b>42,82</b>	<b>43,92</b>	<b>174,58</b>	
		Итого за 5 дней					
		Итого среднее за день					

### Неделя вторая

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак Бесплатно	115/08	Каша ячневая с маслом	210	240,85	7,05	6,51	38,58
	294/08	Чай с лимоном, с витамином "С"	200	62,62	0,07	0,01	15,31
		Батон нарезной	30	79,2	2,3	0,9	15,3



		Круассан	60	240	7,8	12	4,8
			<b>500</b>	<b>622,67</b>	<b>17,22</b>	<b>19,42</b>	<b>73,99</b>
Обед Бесплатно	44/08	Суп из овощей со сметаной	210	115,24	1,93	5,86	12,59
	130/08	Гороховое пюре	150	240,13	6,88	5,75	27,20
	тк 101/22	Котлета "Умка"	90	268,6	14,79	14,34	18,02
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Батон нарезной	30	79,2	2,3	0,9	15,3
			<b>710</b>	<b>820,21</b>	<b>27,97</b>	<b>27,21</b>	<b>97,54</b>
Завтрак Бесплатно	114/08	Каша рисовая с маслом	210	410,13	15,12	16,62	32,61
	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	48,64	0,12	0	12,4
		Батон нарезной	30	79,2	2,3	0,9	15,3
		Сок	200	44,8	0	0	11,2
			<b>640</b>	<b>582,77</b>	<b>17,54</b>	<b>17,52</b>	<b>71,51</b>
Обед Бесплатно	63/08	Щи со сметаной	200/10	114,35	2,58	7,82	9,12
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	7,73	6,43	35,2
	тк-100-22	Биточек "Колобок"	90	201,6	13,2	12,3	9,25
	585/96	Компот из свежих фруктов	200	97,45	0,16	0	12,11
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Батон нарезной	30	79,2	2,3	0,9	15,3
		<b>710</b>	<b>824,81</b>	<b>27,92</b>	<b>27,81</b>	<b>93,01</b>	
Завтрак Бесплатно	112/08	Каша пшеничная с маслом	210	227,16	6,04	9,27	34,29
	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	48,64	0,12	0	12,4
		Батон нарезной	30	79,2	2,3	0,9	15,3
	701/96	Котлета в тесте	100	244,27	10,61	8,39	28,15
		<b>540</b>	<b>599,27</b>	<b>19,07</b>	<b>18,56</b>	<b>90,14</b>	
Обед Бесплатно	45/08	Супгороховый	200	98,79	2,34	3,89	13,61
	241/08	Картофельное пюре	150	160,46	3,19	6,06	23,3
	178/08	Голубцы ленивые	90	95,59	8,9	8,02	4,44
	286/08	Компот из сухофруктов	200	113,79	0,56	0,01	27,89
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Батон нарезной	30	79,2	2,3	0,9	15,3
		<b>700</b>	<b>616,23</b>	<b>19,24</b>	<b>19,24</b>	<b>96,57</b>	
Завтрак Бесплатно	102/08	Каша "Дружба" с маслом	210	241,11	12,55	14,33	35,09
	294/08	Чай с лимоном с витамином "С"	200	62,62	0,07	0,01	15,31
		Батон нарезной	60	158,2	4,6	1,8	30,6
		Пастила	50	309	1,8	3,2	15,2
		<b>520</b>	<b>770,93</b>	<b>19,02</b>	<b>19,34</b>	<b>96,2</b>	

Обед Бесплатно	37/08	Борщ со сметаной	200/10	111,11	1,9	6,66	10,81
	227/08	Вермишель отварная	150	211,1	5,52	5,3	35,33
	209/08	Котлета куриная	90	227,25	9,18	13,06	7,38
	ттк 36	Напиток Каркаде	200	74	8	1,4	14,8
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Яблоко	120	55,20	0,48	0,48	11,76
			<b>800</b>	<b>747,06</b>	<b>27,03</b>	<b>27,26</b>	<b>92,11</b>
Завтрак Бесплатно	115/08	Каша ячневая с маслом	210	340,85	17,05	18,51	38,58
	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	48,64	0,12	0	12,4
		Батон нарезной	30	79,2	2,3	0,9	15,3
		Сок	200	44,8	0	0	11,2
			<b>640</b>	<b>513,49</b>	<b>19,47</b>	<b>19,41</b>	<b>77,48</b>
Обед Бесплатно	56/08	Суп-лапша с макаронами	200	87,5	1,96	3,91	11,13
	ттк/449-96	Плов из куриного филе	50/150	417,06	19,9	15,2	31,35
	588/96	Компот из кураги	200	39,8	0,6	0,12	9,7
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	Ттк №139	Турбинка песочная	40	186,9	3,03	8,17	26,54
			<b>660</b>	<b>799,66</b>	<b>27,44</b>	<b>27,76</b>	<b>90,75</b>
				<b>6897,1</b>	<b>221,92</b>	<b>223,56</b>	<b>879,3</b>
				<b>1379,42</b>	<b>44,38</b>	<b>44,71</b>	<b>175,86</b>
		Итого за 5 дней					
		Итого среднее за день					
		Меню составил зам.директора ООО "Мелкий Опт"				Мельникова Е.В.	