

с 03 октября 2022г

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

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	8,90	25,49
	365/08	Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Нектар	200	46	0,5	0,1	10
			640	448,80	9,28	16,48	65,81
Обед Бесплатно	41/08	Рассольник домашний со сметаной	200/10	149,6	5,03	11,3	32,38
	225/08	Рис припущенный	150	143,37	2,48	3,63	25,18
	213/08	Курица тушеная в соусе	50/50	169	15,7	9,4	3,3
	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
		720	669,27	27,75	24,97	106,15	
Завтрак Бесплатно	114/08	Каша рисовая	200	210,13	5,12	6,62	32,61
	365/08	Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	Ек-2011	Пирожки с изюмом	70	176,1	4,4	2,6	34,4
			510	581,65	11,97	16,7	97,33
Обед Бесплатно	37/08	Борщ из свежей капусты с картофелем	200/10	111,11	1,9	6,66	10,81
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	45
	200/08	Тефтели из говядины	90	196,04	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
		710	804,61	26,59	25,86	122,72	
Завтрак Бесплатно	115/08	Каша ячневая	200	246,87	7,23	6,67	39,54
	365/08	Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	701/96	Котлета в тесте 30/50	80	244,27	10,61	8,39	28,15

				520	686,56	20,29	22,54	98,01		
Обед	56/08	Суп-лапша с макаронами		200	109,38	2,45	4,89	13,91		
Бесплатно	241/08	Картофельное пюре		150	106,97	2,13	4,04	15,53		
	209/08	Котлета куриная		90	227,25	13,74	15,06	7,38		
	тк 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		
				700	653,8	30,55	26,02	78,56		
Завтрак	102/08	Каша "Дружба"		200	241,11	6,55	8,33	35,09		
	365/08	Масло сливочное		10	66,00	0,10	7,20	0,10		
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"		200	61,62	0,07	0,01	15,31		
		Хлеб пшеничный		60	67,8	2,28	0,27	14,91		
	366/08	Сыр		30	109,20	6,96	8,85	0,00		
				500	545,73	15,96	24,66	65,41		
Обед	63/08	Щи из свежей капусты с картофелем		200/10	142,94	3,23	9,78	11,4		
	227/08	Макаронные отварные		150	140,73	3,68	3,53	23,55		
	тк 101/22	Котлета "Умка"		90	268,6	14,79	14,34	18,02		
	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		
				710	754,7	26,02	28,31	96,29		
Завтрак	112/08	Каша пшенная		200	227,16	6,04	7,27	34,29		
	365/08	Масло сливочное		10	66,00	0,10	7,20	0,10		
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"		200	61,62	0,07	0,01	15,31		
		Хлеб пшеничный		30	67,8	2,28	0,27	14,91		
	тк 4/98	Устрица с маком		70	265,2	6,7	13,5	48,5		
				510	687,78	15,19	28,25	113,11		
Обед	44/08	Суп из овощей со сметаной		200/10	115,24	1,93	5,86	12,59		
	тк/449-96	Плов из куриного филе		50/150	417,06	20,91	16,45	51,15		
	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		
		Яблоко		120	46,00	0,40	0,40	9,80		
				760	760,49	25,75	23,08	113,46		
			Итого за 5 дней				6593,39	209,35	236,87	956,85
			Итого в среднем за день				1318,68	41,87	47,37	191,37

Неделя вторая

Прием пищ	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	115/08	Каша ячневая	200	246,87	7,23	6,67	39,54

Бесплатно	365/08	Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10	
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31	
	209/08	Котлеты куриные	100	252,5	15,27	16,73	8,2	
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91	
			540	694,79	24,95	30,88	78,06	
Обед	56/08	Суп-лапша с макаронами	200	109,38	2,45	4,89	13,91	
Бесплатно	ттк/449-96	Плов из куриного филе	50/150	417,06	20,91	16,45	51,15	
	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	
		Яблоко	120	46,00	0,40	0,40	9,80	
			780	822,43	28,55	22,38	129,69	
Завтрак	114/08	Каша рисовая	200	210,13	5,12	6,62	32,61	
	Бесплатно	365/08	Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10
		294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
			Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
			Нектар	200	46	0,5	0,1	10
		112/86	Булочка с маком	60	220,3	4,98	6,53	35,9
			700	671,85	13,05	20,73	108,83	
Обед	37/08	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	111,11	1,9	6,66	10,81	
	Бесплатно	227/08	Вермишель отварная	150	211,1	5,52	5,3	35,33
		213/08	Курица тушеная в соусе	50/50	169	15,7	9,4	3,3
		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
					720	724,86	27,51	21,99
Завтрак	102/08	Каша "Дружба"	200	241,11	6,55	8,33	35,09	
	Бесплатно	365/08	Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10
		294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
			Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		701/96	Котлета в тесте 30/50	80	244,27	10,61	8,39	28,15
					520	680,8	19,61	24,2
Обед	51/08	Суп крестьянский со сметаной	200/10	140,59	2,31	7,74	15,43	
	Бесплатно	241/08	Картофельное пюре	150	106,97	2,13	4,04	15,53
		161/08	Котлета рыбная	90	147,26	11,14	7,54	7,2
		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

			710	605,02	27,81	21,35	79,9
Завтрак	109/08	Каша овсяная	200	207,38	6,33	8,90	25,49
Бесплатно	365/08	Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Яблоко	120	46,00	0,40	0,40	9,80
			560	448,8	9,18	16,78	65,61
Обед	44/08	Суп из овощей со сметаной	200/10	115,24	1,93	5,86	12,59
Бесплатно	394/94	Жаркое по-домашнему (куриное филе)	50/150	378,19	16,63	16,41	45,62
	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
	246/08	Огурцы свежие	60	8,4	0,48	0,06	1,98
		730	709,13	23,58	22,97	105,48	
Завтрак	112/08	Каша пшенная	200	227,16	6,04	7,27	34,29
Бесплатно	365/08	Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб пшеничный	60	67,8	2,28		14,91
	366/08	Сыр	30	109,20	6,96	8,85	0,00
			500	531,78	15,45	23,33	64,61
Обед	63/08	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	142,94	3,23	9,78	11,4
Бесплатно	225/08	Рис припущенный	150	143,37	2,48	3,63	25,18
	200/08	Тефтели из говядины	90	196,04	11,57	13,14	7,86
	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
		710	684,78	21,6	27,21	87,76	
				6574,24	211,29	232,09	921,99
				1314,85	42,26	46,42	184,4
		Меню составил зам.директора ООО "Мелкий Опт"				Мельникова Е.В.	