

с 03 октября 2022г.

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	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
			<b>640</b>	<b>448,80</b>	<b>9,28</b>	<b>16,48</b>	<b>65,81</b>
Обед Бесплатно	41/08	Рассольник домашний со сметаной	250/10	187	6,29	14,13	40,48
	225/08	Рис припущенный	180	172,04	3	4,36	30,22
	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
			<b>800</b>	<b>735,34</b>	<b>29,53</b>	<b>28,53</b>	<b>119,29</b>
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
			<b>510</b>	<b>581,65</b>	<b>11,97</b>	<b>16,7</b>	<b>97,33</b>
Обед Бесплатно	37/08	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	138,89	2,38	8,33	13,51
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	180	316,57	10,48	6,52	54
	200/08	Тефтели из говядины	100	217,82	12,85	15,77	9,43
	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>800</b>	<b>906,93</b>	<b>30,1</b>	<b>31,25</b>	<b>135,99</b>
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
			<b>520</b>	<b>686,56</b>	<b>20,29</b>	<b>22,54</b>	<b>98,01</b>
Обед Бесплатно	56/08	Суп-лапша с макаронами	250	136,73	3,06	6,11	17,39
	241/08	Картофельное пюре	180	128,36	2,56	4,85	18,64
	209/08	Котлета куриная	100	252,5	15,27	16,73	8,2
	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
			<b>790</b>	<b>727,79</b>	<b>33,12</b>	<b>29,72</b>	<b>85,97</b>
Завтрак Бесплатно	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
			<b>500</b>	<b>545,73</b>	<b>15,96</b>	<b>24,66</b>	<b>65,41</b>
Обед Бесплатно	63/08	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	178,68	4,04	12,23	14,25
	227/08	Макароны отварные	180	168,88	4,42	4,24	28,26
	ттк 101/22	Котлета "Умка"	100	329,84	16,43	15,93	20,02
	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
			<b>800</b>	<b>879,83</b>	<b>29,21</b>	<b>33,06</b>	<b>105,85</b>
Завтрак Бесплатно	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
	ттк 4/98	Устрица с маком	70	265,2	6,7	13,5	48,5
			<b>510</b>	<b>687,78</b>	<b>15,19</b>	<b>28,25</b>	<b>113,11</b>
Обед Бесплатно	44/08	Суп из овощей со сметаной	250/10	144,05	2,41	7,33	15,74
	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 Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Яблоко	120	46,00	0,40	0,40	9,80
			<b>810</b>	<b>1431,08</b>	<b>41,02</b>	<b>52,4</b>	<b>219,92</b>
		Итого за 5 дней		<b>7631,49</b>	<b>235,67</b>	<b>283,59</b>	<b>1106,69</b>
		Итого в среднем за день		<b>1526,3</b>	<b>47,13</b>	<b>56,72</b>	<b>221,34</b>

### Неделя вторая

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
------------	--------	-------	-------	------	-------	------	----------

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
	209/08	Котлеты куриные	100	252,5	15,27	16,73	8,2
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
			<b>540</b>	<b>694,79</b>	<b>24,95</b>	<b>30,88</b>	<b>78,06</b>
Обед Бесплатно	56/08	Суп-лапша с макаронами	250	109,38	2,45	4,89	13,91
	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 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
			<b>780</b>	<b>822,43</b>	<b>28,55</b>	<b>22,38</b>	<b>129,69</b>
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
		Нектар	200	46	0,5	0,1	10
	112/86	Булочка с маком	60	220,3	4,98	6,53	35,9
			<b>700</b>	<b>671,85</b>	<b>13,05</b>	<b>20,73</b>	<b>108,83</b>
Обед Бесплатно	37/08	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	138,89	2,38	8,33	13,51
	227/08	Вермишель отварная	180	168,88	4,42	4,24	28,26
	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
			<b>720</b>	<b>710,42</b>	<b>26,89</b>	<b>22,6</b>	<b>104,12</b>
Завтрак Бесплатно	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	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
			<b>520</b>	<b>680,8</b>	<b>19,61</b>	<b>24,2</b>	<b>93,56</b>
Обед Бесплатно	51/08	Суп крестьянский со сметаной	250/10	140,59	2,31	7,74	15,43
	241/08	Картофельное пюре	180	128,36	2,56	4,85	18,64
	161/08	Котлета рыбная	100	147,26	11,14	7,54	7,2
	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	
			710	626,41	28,24	22,16	83,01	
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	250/10	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	0,27	14,91	
	366/08	Сыр	30	109,20	6,96	8,85	0,00	
			500	531,78	15,45	23,60	64,61	
Обед	63/08	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	178,68	4,04	12,23	14,25	
Бесплатно	225/08	Рис припущенный	180	172,04	3	4,36	30,22	
	200/08	Тефтели из говядины	100	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	749,19	22,93	30,39	95,65	
				Итого за 5 дней	6645,6	212,43	236,69	928,62
				Итого среднее за день	1329,12	42,49	47,34	185,72
		Меню составил зам.директора ООО "Мелкий Опт"						
						Мельникова Е.В.		