

с 14 ноября 2022г

10-Дневное меню для Детей 7-11 лет Бесплатное

Пример пищи завтрак, обед Сезон: осенне-зимний, зимне-весенний

Используемые источники для составления меню

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий 1996. 1997, 2008

ОВЗ 7-11 лет

Директор МКОУ СОШ № 6 Шкляева А.Г.



Неделя первая Завтрак бесплатно, Обед-бесплатно

		Блюдо		Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Прием пищи	№ реч.							
	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
Обед		300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	48,64	0,12	0	12,4
			Йогурт (стаканчик)	125	115,00	10,5	2,5	28,3
			Щи со сметаной	535	476,51	17,95	16,37	80,34
Бесплатно	63/08			200/10	114,35	2,58	7,82	9,12
	219/08		Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	45
	200/08		Тефтели из говядины с соусом	90/50	196,04	11,57	13,14	7,86
Завтрак	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 пшеничный	30	68,4	1,95	0,36	12,03
Бесплатно			Хлеб Дарницкий	760	824,19	27,67	27,03	116,81
	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
Обед	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	46	0,5	0,1	10
Бесплатно				640	435,82	9,33	16,47	62,9
	37/08		Борщ со сметаной	200/10	111,11	1,9	6,66	10,81
	ТК/449-96		Плов из куриного филе	50/150	417,06	20,91	16,45	51,15
Завтрак	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 пшеничный	30	68,4	1,95	0,36	12,03
Бесплатно	246/08		Хлеб Дарницкий	30	4,2	0,24	0,03	1
			Огурцы свежие	700	766,02	27,44	23,77	122,01
	112/08		Каша пшеничная	200	227,16	6,04	7,27	34,29
Завтрак	365/08		Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10
	300/08		Чай с сахаром, с витамином "С"	200	48,64	0,12	0	12,4
	701/96		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
Бесплатно			Котлета в тесте 30/50	80	244,27	10,61	8,39	28,15

Обед Бесплатно	45/08	Суп картофельный с горохом	520	653,87	19,15	23,13	89,85
	227/08	Вермишель отварная	200	98,79	2,34	3,89	13,61
	тк-100-22	Биточек "Колобок"	150	211,1	5,52	5,3	35,33
	628/96	Чай с нектаром, с витамином "С"	90	251,6	20,19	10	18,17
		Чай с нектаром, с витамином "С"	200	66,23	0,09	0,03	16,38
Завтрак Бесплатно		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Каша рисовая	700	763,92	32,37	19,85	110,43
	114/08	Каша сливочная	200	210,13	5,12	6,62	32,61
	365/08	Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10
Обед 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	55,20	0,48	0,48	11,76
		Суп крестьянский с крупной со сметаной	560	447,77	8,1	14,57	71,78
	51/08	Жаркое по-домашнему (куриное филе)	200/10	140,59	2,31	7,74	15,43
Завтрак Бесплатно	394/94	Напиток из шиповника	50/150	378,19	16,63	16,41	45,62
	289/08	Хлеб пшеничный	200	46,87	0,68		21,01
		Хлеб Дарницкий	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Помидоры свежие	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	246/08	Каша "Дружба"	60	13,8	0,66	0,12	2,76
Обед Бесплатно		Масло сливочное	730	715,65	24,51	24,9	111,76
	102/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	241,11	6,55	8,33	35,09
	365/08	Хлеб пшеничный	10	66,00	0,10	7,20	0,10
	300/08	Сыр	200	48,64	0,12	0	12,4
		Суп-лапша с макаронами	200	109,20	6,96	8,85	29,82
Обед Бесплатно	366/08	Хлеб пшеничный	30	109,20	6,96	8,85	0,00
		Сыр	500	600,55	18,29	24,92	77,41
	56/08	Рис припущенный	200	109,38	2,45	4,89	13,91
	225/08	Шницель куриная	150	143,37	2,48	3,63	25,18
	209/08	Напиток Каркаде	90	227,25	13,74	15,06	7,38
Обед Бесплатно	тк 36	Хлеб пшеничный	200	74	8	1,4	14,8
		Хлеб Дарницкий	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Горошек зеленый отварной	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Итого за 5 Дней	20	15,58	0,63	0,66	1,4
	229/08	Итого среднее за День	720	705,78	31,53	26,27	89,61
			6796,63	216,34	217,28	932,9	
			1359,32	43,27	43,46	186,58	

Неделя вторая

Прием пищи	№ реч.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
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
	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	48,64	0,12	0	12,4
	701/96	Хлеб пшеничный Котлета в тесте 30/50	30 80	67,8 244,27	2,28 10,61	0,27 8,39	14,91 28,15
	520		520	653,87	19,15	23,13	89,85
Обед Бесплатно	56/08	Суп-лапша с макаронами	200	87,5	1,96	3,91	11,13
	219/08	Каша гречневая распычатая	150	263,81	8,73	5,43	45
	200/08	Тефтели из говядины с соусом	90/50	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
	750		750	781,00	26,65	23,11	123,04
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
	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	20	72,80	4,64	5,90	0,00
	Тгк №139	Турбинка песочная	75	186,9	3,03	8,17	26,54
	535		535	689,01	17,4	28,21	93,49
Обед Бесплатно	37/08	Борщ со сметаной	200/10	111,11	1,9	6,66	10,81
	Тгк/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	55,20	0,48	0,48	11,76
	790		790	833,36	28,08	24,23	128,55
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
	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	90	227,25	13,74	15,06	7,38
	530		530	650,8	22,79	30,86	69,88
Обед Бесплатно	45/08	Суп картофельный с горохом	200	98,79	2,34	3,89	13,61
	227/08	Макароны отварные	150	140,73	3,68	3,53	23,55
	213/08	Курица тушеная в соусе	50/50	169	15,7	9,4	3,3

