

с 28 ноября 2022г

10-дневное меню для детей 7-11 лет бесплатно

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

Директор МКОУ СОШ №6 Шкляева А.Л

Утверждено

Директор ООО "Мелкий опт" Орлова О.С.

Неделя первая Завтрак бесплатно, Обед-бесплатно

Прием пищи	№ реч.	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
	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	48,64	0,12	0	12,4
	209/08	Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
Обед Бесплатно	209/08	Котлета куриная	90	207,25	13,74	15,06	7,38
	44/08	Суп из овощей со сметаной	530	597,07	22,57	31,43	60,28
	ТТК/449-96	Плов из куриного филе	200/10	155,24	1,93	5,86	12,59
	286/08	Компот из сухофруктов	50/150	317,06	18,25	14,45	51,15
Завтрак Бесплатно	286/08	Хлеб Дарницкий	200	113,79	0,56	0,01	27,89
		Яблоко	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Яблоко	150	85,50	0,88	0,88	14,70
		Яблоко	790	739,99	23,57	21,56	118,36
Обед Бесплатно	115/08	Каша ячневая	200	240,85	7,05	6,51	38,58
	365/08	Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10
	269/08	Какао с молоком густым	200	153,92	3,77	3,93	25,95
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
Обед Бесплатно		Яблоко	120	55,20	0,48	0,48	11,76
		Яблоко	560	583,77	13,68	18,39	91,3
	45/08	Суп картофельный с горохом	200	98,79	2,34	2,89	13,61
	227/08	Макаронны отварные	150	211,1	5,52	5,3	23,55
Завтрак Бесплатно	ТТК 8/01	Котлета "Деликатесная"	90	195,2	9,65	10,23	8,45
	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	5,17	26,54
Завтрак Бесплатно		Турбинка песочная	710	800,19	23,09	24,07	93,88
	112/08	Каша пшеничная	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
Завтрак Бесплатно		Хлеб пшеничный	60	135,6	4,56	0,54	29,82
	366/08	Сыр	30	109,20	6,96	8,85	0,00



Обед Бесплатно	51/08	Суп крестьянский с крупой со сметаной	500	586,6	17,78	23,86	76,61
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	200/10	140,59	2,31	5,74	15,43
	213/08	Курица тушеная в соусе	150	263,81	8,73	5,43	45
	585/96	Компот из свежих фруктов	50/50	169	10,7	9,4	3,3
		Хлеб Дарницкий	200	97,45	0,16	0	32,11
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Конфета Даешь	30	115	1,8	7,8	17,1
Завтрак Бесплатно	102/08	Каша "Дружба"	720	854,25	25,65	28,73	124,97
	365/08	Масло сливочное	200	241,11	6,55	8,33	35,09
	628/96	Чай с нектаром, с витамином "С"	10	66,00	0,10	7,20	0,10
		Хлеб пшеничный	200	66,23	0,09	0,03	16,38
Обед Бесплатно		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Сок	200	44,8	0	0	11,2
	56/08	Суп-лапша с макаронами	200	485,94	9,02	15,83	77,68
	394/94	Жаркое по-домашнему (куриное филе)	640	87,5	1,96	3,91	11,13
	279/08	Компот из черной смородины	200	352,66	12,58	22,39	52,14
Завтрак Бесплатно		Хлеб Дарницкий	200	74,17	0,31	0,07	18,09
	701/96	Котлета в тесте 30/50	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Котлета в тесте 30/50	80	244,27	8,95	8,39	28,15
	114/08	Каша рисовая	710	827	25,75	35,12	121,54
	365/08	Масло сливочное	200	210,13	5,12	6,62	32,61
Обед Бесплатно	294/08	Чай с лимоном	10	66,00	0,10	7,20	0,10
		Хлеб пшеничный	200	62,62	0,07	0,01	15,31
		Котлета "Волжская"	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	ТТК103-22	Котлета "Волжская"	90	277,7	15,25	13,48	22,3
	37/08	Борщ со сметаной	530	684,25	22,82	27,58	85,23
Бесплатно	241/08	Картофельное пюре	200/10	111,11	1,9	6,66	10,81
	ТТК-100-22	Биточек "Колобок"	150	160,46	3,19	6,06	23,3
	ТТК 36	Напиток Каркаде с витамином "С"	90	251,6	10,19	10	18,17
		Хлеб пшеничный	200	74	8	1,4	14,8
		Хлеб Дарницкий	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб пшеничный	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Хлеб Дарницкий	710	733,37	27,51	24,75	94,02
		Итого за 5 дней		6692,43	211,44	251,32	943,87
		Итого в среднем за день		1338,49	42,29	50,26	188,77

Неделя вторая

Прием пищи	№ рещ.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	112/08	Каша пшенная	200	198,16	6,04	7,27	34,29

Бесплатно	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
	701/96	Котлета в тесте 30/50	80	204,27	10,61	8,39	28,15
			520	584,87	19,15	23,13	89,85
Обед	56/08	Суп-лапша с макаронами	200	87,5	1,96	3,91	11,13
Бесплатно	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
	585/96	Компот из свежих фруктов	200	97,45	0,16	0	22,11
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	13,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	10,03
			750	781,00	26,65	23,11	110,04
Завтрак	115/08	Каша ячневая	200	240,85	7,05	6,51	38,58
Бесплатно	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	30	109,20	6,96	8,85	0,00
	Ттк №139	Турбинка песочная	75	186,9	3,03	8,17	26,54
			545	719,39	19,54	31	92,53
Обед	37/08	Борщ со сметаной	200/10	111,11	1,9	6,66	10,81
Бесплатно	Ттк/449-96	Плов из куриного филе	50/150	317,06	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	733,36	28,08	24,23	128,55
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
	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	13,91
	209/08	Котлета куриная	90	227,25	13,74	15,06	7,38
			530	650,8	22,79	30,86	68,88
Обед	45/08	Суп картофельный с горохом	200	98,79	2,34	3,89	13,61
Бесплатно	227/08	Макароны отварные	150	211,1	5,52	5,3	23,55
	213/08	Курица тушеная в соусе	50/50	169	15,7	9,4	3,3
	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

