

с 28 ноября 2022г.

Примерное 10-дневное меню для детей **12 лет и старше** 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 12 лет и старше

Директор МКОУ СОШ № 6 Шкляева А.Л.

Утверждено
Директор ООО "Мелкий опт"

Орлова О.С.

Неделя первая		Завтрак бесплатно, Обед-бесплатно		Блюдо		Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Прием пищи	№ рещ.									
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
		Хлеб пшеничный				30	67,8	2,28	0,27	14,91
	209/08	Котлета куриная				90	207,25	13,74	15,06	7,38
						530	597,07	22,57	31,43	60,28
Обед Бесплатно	44/08	Суп из овощей со сметаной				250/10	292,2	1,93	5,86	12,59
	ттк/449-96	Плов из куриного филе				50/150	317,06	18,25	14,45	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				150	85,50	0,88	0,88	14,70
						840	876,95	23,57	21,56	118,36
Завтрак 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 сгущенным				200	153,92	3,77	3,93	25,95
		Хлеб пшеничный				30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Яблоко				120	55,20	0,48	0,48	11,76
						560	583,77	13,68	18,39	91,3
Обед Бесплатно	45/08	Суп картофельный с горохом				250	123,49	2,34	2,89	13,61
	227/08	Макаронны отварные				180	253,32	5,52	5,3	23,55
	ттк 8/01	Котлета "Деликатесная"				100	216,89	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
		Турбинка песочная				40	186,9	3,03	5,17	26,54
						800	888,8	23,09	24,07	93,88
Завтрак Бесплатно	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
		Хлеб пшеничный				60	135,6	4,56	0,54	29,82
		Сыр				30	109,20	6,96	8,85	0,00

Обед Бесплатно	51/08	Суп крестьянский с крупной со сметаной	500	586,6	17,78	23,86	76,61
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	250/10	174,06	2,31	5,74	15,43
	213/08	Курица тушеная в соусе	180	316,57	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
Завтрак Бесплатно		Конфета Дашень	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			30	115	1,8	7,8	17,1
			720	940,48	25,65	28,73	124,97
	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
Обед Бесплатно	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
		Сок	200	44,8	0	0	11,2
	56/08	Суп-лапша с макаронами	640	485,94	9,02	15,83	77,68
	394/94	Жаркое по-домашнему (куриное филе)	250	129,98	1,96	3,91	11,13
Завтрак Бесплатно	279/08	Компот из черной смородины	50/150	352,66	12,58	22,39	52,14
		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
			80	244,27	8,95	8,39	28,15
			710	869,48	25,75	35,12	121,54
Обед 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 лимоном	200	62,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Котлета "Волжская"	90	277,7	15,25	13,48	22,3
Обед Бесплатно	ттк103-22		530	684,25	22,82	27,58	85,23
	37/08	Борщ со сметаной	250/10	187,52	1,9	6,66	10,81
	241/08	Картофельное пюре	180	202,52	3,19	6,06	23,3
	ттк-100-22	Биточек "Колобок"	100	279,56	10,19	10	18,17
	ттк 36	Напиток Каркаде с витамином "С"	200	74	8	1,4	14,8
Неделя вторая		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			710	879,80	27,51	24,75	94,02
				7396,14	211,44	251,32	943,87
		Итого за 5 дней		1479,23	42,29	50,26	188,77
		Итого в среднем за день					
Неделя вторая							
Прием пищи	№ реч.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	112/08	Каша пшеничная	200	198,16	6,04	7,27	34,29

