

с 20 марта 2023г

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	102/08	Каша "Дружба" с маслом	210	241,11	14,55	16,33	35,09
	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	44,8	0	0	11,2
			640	402,35	16,95	16,6	73,6
Обед Бесплатно	63/08	Щи со сметаной	200/10	114,35	2,58	7,82	9,12
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	45
	ттк 101/22	Котлета "Умка"	90	168,6	11,79	13,34	8,02
	585/96	Компот из свежих фруктов	200	97,45	0,16	0	9,11
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		710	780,41	27,49	27,22	98,19	
Завтрак Бесплатно	115/08	Каша ячневая с маслом	210	240,85	7,05	6,51	38,58
	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	9,74	13,06	7,38
		530	584,54	19,19	19,84	73,27	
Обед Бесплатно	56/08	Суп-лапша с макаронами	200	87,5	1,96	3,91	11,13
	ттк/449-96	Плов из куриного филе	50/150	417,06	5,9	13	31,35
	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
	229/08	Кукуруза консервированная отварная	60	46,91	1,88	1,98	4,21
		720	761,67	21,97	20,92	88,43	
Завтрак Бесплатно	114/08	Каша рисовая с маслом	210	270,13	8,12	11,62	32,61
	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
	366/08	Сыр	30	54,60	3,48	4,43	0,00
		500	508,97	16,28	16,59	74,83	
Обед	37/08	Борщ со сметаной	200/10	111,11	1,9	6,66	10,81

Бесплатно	241/08	Картофельное пюре	150	160,46	3,19	6,06	23,3	
	209/08	Шницель куриный	90	227,25	17,74	15,06	7,38	
	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	
			710	748,81	27,62	28,42	96,32	
Завтрак Бесплатно	109/08	Каша овсяная с маслом	210	297,38	6,33	16,90	25,49	
	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	
		Йогурт (стаканчик)	125	115,00	10,5	2,5	28,3	
			565	528,82	19,23	19,67	81,1	
Обед Бесплатно	44/08	Суп из овощей со сметаной	200/10	115,24	1,93	5,86	12,59	
	225/08	Рис припущенный	150	215,06	3,72	5,45	37,77	
	213/08	Курица тушеная в соусе	50/50	169	15,7	9,4	3,3	
	588/96	Компот из кураги	200	39,8	0,6	0,12	9,7	
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91	
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03	
			720	675,3	26,18	21,46	90,3	
Завтрак Бесплатно	112/08	Каша пшенная с маслом	210	297,16	5,04	7,27	34,29	
	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	
	Ттк 315-23	Зразы ленивые "Рябушка"	90	139,26	12,17	12,2	8,4	
			530	552,86	19,61	19,74	70	
Обед Бесплатно	42/08	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	149,6	5,03	11,3	32,38	
	227/08	Макароны отварные	150	211,1	5,52	5,3	23,55	
	Ттк 315-23	Зразы ленивые "Рябушка"	90	139,26	12,17	12,5	8,4	
	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	
			575	707,26	27,26	29,74	109,62	
				Итого за 5 дней	6250,99	323,72	220,2	855,66
				Итого среднее за день	1250,2	64,74	44,04	171,13

Неделя вторая

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак Бесплатно	114/08	Каша рисовая с маслом	210	310,13	14,12	15,62	32,61
	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
			560	481,77	17	16,37	71,68
Обед	37/08	Борщ со сметаной	200/10	111,11	1,9	6,66	10,81
Бесплатно	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	45
	209/08	Шницель куриный	90	227,25	13,74	15,06	7,38
	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
			710	852,16	29,16	27,79	118,02
Завтрак	112/08	Каша пшенная с маслом	210	327,18	14,04	16,27	34,29
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
		Сок	200	44,8	0	0	11,2
			640	488,42	16,44	16,54	72,8
Обед	45/08	Суп картофельный с горохом	200	98,79	2,34	3,89	13,61
Бесплатно	225/08	Рис припущенный	150	215,06	3,72	5,45	37,77
	ттк 8/01	Котлета "Деликатесная"	90	195,2	11,25	13,2	8,45
	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
			700	719,25	29,54	24,57	101,57
Завтрак	115/08	Каша манная с маслом	210	240,85	7,05	6,51	38,58
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
	ттк-100-22	Биточек "Колобок"	90	201,6	15,2	12,3	12,17
			530	558,89	24,65	19,08	78,06
Обед	63/08	Щи со сметаной	200/10	114,35	2,58	7,82	9,12
Бесплатно	54/20 н-21	Макароны с сыром	200	292	26,8	10,6	37,4
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Сок	200	44,8	0	0	11,2
			870	635,99	33,73	19,05	97,06
Завтрак	102/08	Каша "Дружба" с маслом	210	241,11	6,55	8,33	35,09
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
	701/96	Булочка с котлетой	100	244,27	10,61	8,39	28,15
			540	601,82	19,56	16,99	90,55

Обед Бесплатно	44/08	Суп из овощей со сметаной	200/10	115,24	1,93	5,86	12,99
	241/08	Картофельное пюре	150	160,46	3,19	6,06	23,3
	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
			760	705,39	21,08	25,69	102,8
Завтрак Бесплатно	115/08	Каша ячневая с маслом	210	240,85	7,05	6,51	38,58
	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
	189/08	Котлета из говядины	90	198,84	13,74	15,06	7,38
			530	556,13	23,19	21,84	73,27
Обед Бесплатно	51/08	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/10	140,59	2,31	7,74	15,43
	ттк/449-96	Плов из куриного филе	50/150	217,06	15,9	13	31,35
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	229/08	Горошек зеленый консервированный отварной	60	46,91	1,88	1,98	4,21
			730	589,40	24,44	23,35	90,33
				6189,22	238,74	211,27	896,14
				1237,84	47,75	42,25	179,22
		Итого за 5 дней					
		Итого среднее за день					
		Меню составил зам.директора ООО "Мелкий Опт"					

Handwritten signature in blue ink.

Мельникова Е.В.