

с 05 сентября 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	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
	Ек-2011	Пирожок с повидлом	90	214,10	4,20	3,40	42,40
			<b>500</b>	<b>588,59</b>	<b>11,6</b>	<b>17,28</b>	<b>97,35</b>
Обед Бесплатно	45/08	Суп картофельный с горохом	250	98,79	2,34	3,89	13,61
	227/08	Макаронны отварные	180	140,73	3,68	3,53	23,55
	200/08	Тефтели из говядины с соусом	80/50	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
			<b>820</b>	<b>669,21</b>	<b>21,98</b>	<b>21,19</b>	<b>104,07</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
	112/86	Булочка с маком	90	220,3	4,98	6,53	35,9
			<b>500</b>	<b>558,05</b>	<b>10,27</b>	<b>20,36</b>	<b>83,92</b>
Обед Бесплатно	51/08	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250/10	140,59	2,31	7,74	15,43
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	180	263,81	8,73	5,43	45
	ттк-100-22	Биточек "Колобок"	100	251,6	20,19	10	18,17
	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
	246/08	Огурцы свежие	60	8,4	0,48	0,06	1,98
			<b>780</b>	<b>846,59</b>	<b>34,22</b>	<b>23,6</b>	<b>120,5</b>
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
	701/96	Котлета в тесте 50/50	100	244,27	10,61	8,39	28,15
			<b>510</b>	<b>579,27</b>	<b>17,11</b>	<b>24,50</b>	<b>69,05</b>
Обед	56/08	Суп-лапша с макаронами	250	109,38	2,45	4,89	13,91



Бесплатно	394/94	Жаркое по-домашнему (куриное филе)	50/150	378,19	16,63	16,41	45,62
	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
	312/08	Булочка "Домашняя"	60	228,2	4,37	7,07	36,8
		<b>770</b>	<b>949,42</b>	<b>27,84</b>	<b>29</b>	<b>155,38</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
	Ек-2011	Пирожки с изюмом	90	176,1	4,4	2,6	34,4
			<b>500</b>	<b>530,88</b>	<b>10,61</b>	<b>17,08</b>	<b>84,1</b>
Обед Бесплатно	63/08	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	142,94	3,23	9,78	11,4
	227/08	Вермишель отварная	150	211,1	5,52	5,3	35,33
	ттк 101/22	Котлета "Умка"	90	268,6	14,79	14,34	18,02
	Ек-2011	Компот из яблок и изюма	200	71,1	0,3	0,01	18,5
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			<b>710</b>	<b>829,94</b>	<b>28,07</b>	<b>30,06</b>	<b>110,19</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
		Яблоко	100	46,00	0,40	0,40	9,80
			<b>510</b>	<b>414,73</b>	<b>7,12</b>	<b>15,94</b>	<b>60,3</b>
Обед Бесплатно	37/08	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	111,11	1,9	6,66	10,81
	ттк/449-96	Плов из куриного филе	50/150	417,06	20,91	16,45	51,15
	588/96	Компот из кураги	200	152,65	2,08	0,12	49,52
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			60	13,8	0,66	0,12	2,76
	246/08	Помидоры свежие	<b>730</b>	<b>830,82</b>	<b>29,78</b>	<b>23,98</b>	<b>141,18</b>
			<b>6797,5</b>	<b>198,6</b>	<b>222,99</b>	<b>1026,04</b>	
			<b>1359,5</b>	<b>39,72</b>	<b>44,6</b>	<b>205,21</b>	

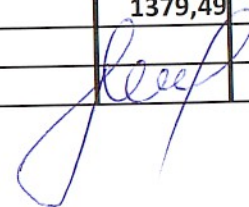
### Неделя вторая

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
			200	246,87	7,23	6,67	39,54
Завтрак Бесплатно	115/08	Каша ячневая	10	66,00	0,10	7,20	0,10
	365/08	Масло сливочное	200	61,62	0,07	0,01	15,31
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб пшеничный					



	307/08	Булочка "Веснушка"	60	199,3	4,61	4,41	35,3
			<b>500</b>	<b>641,59</b>	<b>14,29</b>	<b>18,56</b>	<b>105,16</b>
Обед Бесплатно	63/08	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	142,94	3,23	9,78	11,4
	ттк/449-96	Плов из куриного филе	50/150	417,06	20,91	16,45	51,15
	585/96	Компот из свежих фруктов	200	97,45	0,16	0	32,11
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	246/08	Огурцы свежие	60	8,4	0,48	0,06	1,98
			<b>700</b>	<b>734,25</b>	<b>26,73</b>	<b>26,65</b>	<b>108,67</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
	112/86	Булочка с маком	60	220,3	4,98	6,53	35,9
			<b>500</b>	<b>625,85</b>	<b>12,55</b>	<b>20,63</b>	<b>98,83</b>
Обед Бесплатно	45/08	Суп картофельный с горохом	250	98,79	2,34	3,89	13,61
	227/08	Вермишель отварная	180	218,2	6,5	6,5	34,3
	200/08	Тефтели из говядины с соусом	80/50	196,04	11,57	13,14	7,86
	ттк 36	Напиток Каркаде с витамином "С"	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>820</b>	<b>723,23</b>	<b>32,64</b>	<b>25,56</b>	<b>97,51</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
	Ек-2011	Пирожок с повидлом	70	214,10	4,20	3,40	42,40
			<b>510</b>	<b>650,63</b>	<b>13,2</b>	<b>19,21</b>	<b>107,81</b>
Обед Бесплатно	37/08	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	111,11	1,9	6,66	10,81
	225/08	Рис припущенный	180	172	3,15	4,25	25,3
	209/08	Котлета куриная	100	233,15	14,8	16,57	9,32
	265/08	Соус томатный	30	28,08	0,27	1,84	2,62
	585/96	Компот из свежих фруктов	200	97,45	0,16	0	32,11
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			<b>800</b>	<b>710,19</b>	<b>22,23</b>	<b>29,68</b>	<b>92,19</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 №139	Турбинка песочная	60	186,9	3,03	8,17	26,54
			500	609,48	11,52	22,92	91,15
Обед Бесплатно	56/08	Суп-лапша с макаронами	250	109,38	2,45	4,89	13,91
	394/94	Жаркое по-домашнему (куриное филе)	50/150	378,19	16,63	16,41	45,62
	Ек-2011	Компот из яблок и изюма	200	71,1	0,3	0,01	18,5
		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
			770	703,27	24,09	22	106,95
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
	312/08	Булочка "Домашняя"	60	228,2	4,37	7,07	36,8
			500	631,00	13,15	23,45	92,61
Обед Бесплатно	51/08	Суп крестьянский со сметаной	250/10	140,59	2,31	7,74	15,43
	227/08	Макароны отварные	180	152,36	4,18	4,53	24,23
	ттк-100-22	Биточек "Колобок"	100	325	21,18	11	19,1
	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
			800	867,94	32,46	23,91	113,59
				6897,43	202,86	208,75	1014,45
				1379,49	40,57	41,75	202,89
		Меню составил зам.директора ООО "Мелкий Опт"					



Мельникова Е.В.