

с 19 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
	ттк43	Булочка "Бутербродная"	60	208,27	3,55	1,72	48,38
	366/08	Сыр	30	109,20	6,96	8,85	0,00
			<b>500</b>	<b>691,96</b>	<b>17,91</b>	<b>24,45</b>	<b>103,33</b>
Обед Бесплатно	45/08	Суп картофельный с горохом	250	12,49	2,93	4,86	17,26
	227/08	Вермишель отварная	180	253,32	6,62	6,36	42,4
	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
			<b>750</b>	<b>695,50</b>	<b>25,51</b>	<b>24,99</b>	<b>126,57</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	100	220,3	4,98	6,53	35,9
			<b>510</b>	<b>558,05</b>	<b>10,27</b>	<b>20,36</b>	<b>83,92</b>
Обед Бесплатно	63/08	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	178,68	4,04	12,55	14,25
	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
	246/08	Помидоры свежие	60	13,8	0,66	0,12	2,76
			<b>730</b>	<b>898,39</b>	<b>31,92</b>	<b>29,87</b>	<b>144,62</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
	628/96	Чай с нектаром, с витамином "С"	200	66,23	0,09	0,03	16,38
	701/96	Котлета в тесте 50/50	100	244,27	10,61	8,39	28,15
			<b>510</b>	<b>583,88</b>	<b>17,13</b>	<b>24,52</b>	<b>70,12</b>

Обед Бесплатно	51/08	Суп крестьянский с крупой	250/10	175,74	2,89	9,68	19,29	
	241/08	Картофельное пюре	180	128,36	2,56	4,85	18,64	
	209/08	Котлета куриная	100	252,5	15,27	16,73	8,2	
	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	
			<b>710</b>	<b>806,59</b>	<b>25,51</b>	<b>31,9</b>	<b>100,96</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	
		Нектар	200	46	0,5	0,1	10	
			<b>610</b>	<b>400,78</b>	<b>6,71</b>	<b>14,58</b>	<b>59,7</b>	
Обед Бесплатно	44/08	Суп из овощей со сметаной	250/10	144,05	2,41	7,33	15,74	
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	180	263,81	8,73	5,43	45	
	ттк103-22	Котлета "Волжская"	100	277,7	15,25	13,48	22,3	
	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	
			<b>710</b>	<b>895,76</b>	<b>38,62</b>	<b>28,27</b>	<b>124,78</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	121,3	2,6	7,25	12,3	
	225/08	Рис припущенный	180	143,37	2,48	3,63	25,18	
	213/08	Курица тушеная в соусе	50/50	169	15,7	9,4	3,3	
	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>720</b>	<b>667,32</b>	<b>25,17</b>	<b>20,91</b>	<b>99,83</b>	
				<b>Итого за 5 дней</b>	<b>6503,51</b>	<b>199,65</b>	<b>224,51</b>	<b>948,03</b>
				<b>Итого в среднем за день</b>	<b>1300,7</b>	<b>39,93</b>	<b>44,9</b>	<b>189,61</b>

### Неделя вторая

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

		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	ттк43	Булочка "Бутербродная"	60	208,27	3,55	1,72	48,38
	366/08	Сыр	15	54,60	3,48	4,43	0,00
			<b>515</b>	<b>705,16</b>	<b>16,71</b>	<b>20,3</b>	<b>118,24</b>
Обед	56/08	Суп-лапша с макаронами	250	125,6	3,08	6,11	15,25
Бесплатно	225/08	Рис припущенный	150	143,37	2,48	3,63	25,18
	209/08	Биточек куриный	90	227,25	13,74	15,06	7,38
	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>750</b>	<b>729,87</b>	<b>23,69</b>	<b>25,43</b>	<b>106,86</b>
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
	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	44/08	Суп из овощей со сметаной	250/10	115,24	1,93	5,86	12,59
Бесплатно	394/94	Жаркое по-домашнему (куриное филе)	50/150	378,19	16,63	16,41	45,62
	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
	Ттк №139	Турбинка песочная	40	186,9	3,03	8,17	26,54
			<b>710</b>	<b>890,53</b>	<b>33,82</b>	<b>32,47</b>	<b>126,49</b>
Завтрак	114/08	Каша рисовая	200	210,13	5,12	6,62	32,61
Бесплатно	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	60	135,6	4,56	0,54	29,82
		Печенье	50	120	4	7,5	33
			<b>520</b>	<b>593,35</b>	<b>13,85</b>	<b>21,87</b>	<b>110,84</b>
Обед	45/08	Суп картофельный с горохом	250	98,79	2,34	3,89	13,61
Бесплатно	227/08	Вермишель отварная	180	211,1	5,52	5,3	35,33
	ттк103-22	Котлета "Волжская"	100	277,7	15,25	13,48	22,3
	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
	246/08	Помидоры свежие	60	13,8	0,66	0,12	2,76
			<b>850</b>	<b>851,38</b>	<b>28,56</b>	<b>23,43</b>	<b>128,83</b>
Завтрак	112/08	Каша пшенная	200	227,16	6,04	7,27	34,29

Бесплатно	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	
	701/96	Котлета в тесте 30/50	80	244,27	10,61	8,39	28,15	
			<b>520</b>	<b>666,85</b>	<b>19,1</b>	<b>23,14</b>	<b>92,76</b>	
Обед	37/08	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	111,11	1,9	6,66	10,81	
Бесплатно	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	180	263,81	8,73	5,43	45	
	213/08	Курица тушеная в соусе	50/50	169	15,7	9,4	3,3	
	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>720</b>	<b>751,22</b>	<b>30,86</b>	<b>22,13</b>	<b>104,55</b>	
Завтрак	109/08	Каша овсяная	200	207,38	6,33	8,90	25,49	
Бесплатно	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	
		Нектар	200	46	0,5	0,1	10	
			<b>640</b>	<b>448,80</b>	<b>9,28</b>	<b>16,48</b>	<b>65,81</b>	
Обед	63/08	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	142,94	3,23	9,78	11,4	
Бесплатно	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 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	
			<b>730</b>	<b>802,05</b>	<b>29,01</b>	<b>26,92</b>	<b>123,58</b>	
				<b>Итого за 5 дней</b>	<b>6853,94</b>	<b>212</b>	<b>228,11</b>	<b>1038,26</b>
				<b>Итого среднее за день</b>	<b>1370,79</b>	<b>42,4</b>	<b>45,62</b>	<b>207,65</b>
		Меню составил зам.директора ООО "Мелкий Опт"						
						Мельникова Е.В.		