

с 6 декабря 2021г.

Примерное 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

Утверждаю

Директор ООО "Мелкий опт"

Орлова О.С.

Директор МКОУ СОШ с УИОП № 10 Черткова О.В.

Неделя первая Завтрак бесплатно, Обед-бесплатно

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
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
	209/08	Шницель куриный	90	227,25	13,74	15,06	7,38
			530	649,83	22,23	29,81	71,99
Обед Бесплатно	45/08	суп картофельный с горохом	250	98,79	2,34	3,89	13,61
	189/08	Котлета из говядины	90	198,84	13,74	15,06	7,38
	227/08	Макароны отварные	150	140,73	3,68	3,53	23,55
	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	
			750	672,01	24,15	23,11	103,59
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
		Йогурт (стаканчик)	125	115,00	10,5	2,5	28,3
	312/08	Булочка "Домашняя"	60	228,2	4,37	7,07	36,8
			595	711,93	21,59	25,11	115,60
Обед Бесплатно	63/08	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	142,94	3,23	9,78	11,4
	241/08	Картофельное пюре	150	106,97	2,13	4,04	15,53
	209/08	Биточек 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	
			760	727,15	23,89	29,52	89,14
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
		Печенье "Сормовское"	50	214,15	3,8	7,75	31,8
	Сокодержательный напиток	200	46	0,5	0,1	10	

			660	634,64	11,7	21,73	96,75
Обед	56/08	Суп-лапша домашняя	250	109,38	2,45	4,89	13,91
Бесплатно	225/08	Рис припущенный	150	143,37	2,48	3,63	25,18
	189/08	Шницель из говядины	90	198,84	13,74	15,06	7,38
	265/08	Соус томатный	30	28,08	0,27	1,84	2,62
	ткк 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
			780	689,87	31,17	27,45	90,83
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
	701/96	Котлета в тесте 50/50	100	244,27	10,61	8,39	28,15
			510	582,02	15,9	22,22	76,17
Обед	246/08	Огурцы свежие	60	8,4	0,48	0,06	1,98
Бесплатно	37/08	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	111,11	1,9	6,66	10,81
	394/94	Жаркое по-домашнему (куриное филе)	50/150	378,19	16,63	16,41	45,62
		Сокодержательный напиток	200	46	0,5	0,1	10
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		780	679,9	23,74	23,86	95,35	
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
		Сокодержательный напиток	200	46	0,5	0,1	10
			610	381	7	16,21	50,9
Обед	44/08	Суп из овощей со сметаной	250/10	115,24	1,93	5,86	12,59
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
	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
		810	782,39	26,76	25,07	110,89	
		Итого за 5 дней		6510,74	208,13	244,09	901,21
		Итого среднее в день		1302,15	41,63	48,82	180,24

Неделя вторая

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
------------	--------	-------	-------	------	-------	------	----------

Завтрак	115/08	Каша ячневая	200	246,87	7,23	6,67	39,54
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
	701/96	Котлета в тесте 50/50	100	244,27	10,61	8,39	28,15
			510	618,76	18,01	22,27	83,1
Обед	45/08	суп картофельный с горохом	250	98,79	2,34	3,89	13,61
Бесплатно	209/08	Котлета куриная	90	227,25	13,74	15,06	7,38
	227/08	Макаронны отварные	150	140,73	3,68	3,53	23,55
	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
			750	700,42	24,15	23,11	103,59
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
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Яблоко	100	46,00	0,40	0,40	9,80
			540	482,53	9,4	16,21	75,21
Обед	63/08	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	142,94	3,23	9,78	11,4
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
	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
			780	784,98	26,04	28,72	104,18
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
		Йогурт (стаканчик)	125	115,00	10,5	2,5	28,3
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
			565	517,8	19,28	18,88	84,11
Обед	56/08	Суп-лапша домашняя	250	109,38	2,45	4,89	13,91
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
	265/08	Соус томатный	30	28,08	0,27	1,84	2,62
	тк 36	Напиток Каркаде	200	74	8	1,4	14,8
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			750	650,48	28,89	27,18	75,92
Завтрак	114/08	Каша рисовая	200	210,13	5,12	6,62	32,61

