

с 10 января 2022г

### 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	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
	312/08	Булочка "Домашняя"	100	228,2	4,37	7,07	36,8
			<b>510</b>	<b>565,95</b>	<b>9,66</b>	<b>20,9</b>	<b>84,82</b>
Обед Бесплатно	37/08	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	111,11	1,9	6,66	10,81
	227/08	Макаронные отварные	150	140,73	3,68	3,53	23,55
	209/08	Биточек куриный	90	227,25	13,74	15,06	7,38
	тк 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>689,29</b>	<b>31,55</b>	<b>27,28</b>	<b>83,48</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
	286/08	Кофейный напиток с молоком	200	118,69	2,79	3,19	19,71
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Йогурт (стаканчик)	125	115,00	10,5	2,5	28,3
			<b>565</b>	<b>574,87</b>	<b>22,00</b>	<b>22,06</b>	<b>88,51</b>
Обед Бесплатно	56/08	Суп-лапша с макаронными изделиями	200	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
	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>660</b>	<b>737,56</b>	<b>23,87</b>	<b>21,94</b>	<b>114,36</b>
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
	тк 38	Пирожок со сгущенкой	100	255,5	4,9	6,3	46,9
			<b>510</b>	<b>629,99</b>	<b>12,3</b>	<b>20,18</b>	<b>101,85</b>
Обед	44/08	Суп из овощей со сметаной	200/10	115,24	1,93	5,86	12,59



				535	469,78	16,71	16,98	78
Обед	56/08	Суп-лапша с макаронными изделиями		200	109,38	2,45	4,89	13,91
Бесплатно	ттк/449-96	Плов из куриного филе		50/150	417,06	20,91	16,45	51,15
	588/96	компот из изюма		200	172,25	0,92	0,2	41,29
		Хлеб пшеничный		30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий		30	68,4	1,95	0,36	12,03
				660	834,89	28,51	22,17	133,29
Завтрак	394/94	Жаркое по-домашнему (куриное филе)		50/150	378,19	16,63	16,41	45,62
	Бесплатно	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
			Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		307/08	Булочка "Веснушка"	70	199,3	4,61	4,41	35,3
			500	707,51	23,26	21,19	108,26	
Обед	37/08	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной		200/10	111,11	1,9	6,66	10,81
	Бесплатно	227/08	Вермишель отварная	150	211,1	5,52	5,3	35,33
		200/08	Тефтели из говядины	90	196,04	11,57	13,14	7,86
		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
			710	728,45	31,22	27,13	95,74	
Завтрак	ттк/449-96	Плов из куриного филе		50/150	417,06	20,91	16,45	51,15
	Бесплатно	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
			Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		312/08	Булочка "Домашняя"	70	228,2	4,37	7,07	36,8
				500	775,28	27,3	23,89	115,29
Обед	44/08	Суп из овощей		200	115,24	1,93	5,86	12,59
	Бесплатно	130/08	гороховое пюре	150	240,13	16,88	3,75	37,20
		178/08	Голубцы ленивые	90/50	95,59	5,9	6,02	4,44
		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
			Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
					750	648,78	29,01	16,27
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
			Йогурт (стаканчик)	125	115,00	10,5	2,5	28,3
					565	517,8	19,28	18,88
Обед	45/08	суп картофельный с горохом		200	98,79	2,34	3,89	13,61

