

с 11 апреля 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	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	20	109,20	6,96	8,85	0,00
			<b>520</b>	<b>759,76</b>	<b>20,19</b>	<b>24,72</b>	<b>118,24</b>
Обед Бесплатно	63/08	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	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
	289/08	Напиток из шиповника	200	46,87	0,68		21,01
		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
			<b>770</b>	<b>852,62</b>	<b>30,33</b>	<b>32,03</b>	<b>116,91</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
	701/96	Котлета в тесте 50/50	100	244,27	10,61	8,39	28,15
				<b>510</b>	<b>613</b>	<b>17,33</b>	<b>23,93</b>
Обед Бесплатно	56/08	Суп-лапша с макаронами	200	109,38	2,45	4,89	13,91
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	45
	209/08	Биточек куриный	90	227,25	13,74	15,06	7,38
	279/08	Компот из черной смородины	200	74,17	0,31	0,07	18,09
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			<b>700</b>	<b>810,81</b>	<b>29,46</b>	<b>26,08</b>	<b>111,32</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
		Нектар	200	46	0,5	0,1	10

		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
			<b>640</b>	<b>448,80</b>	<b>9,28</b>	<b>16,48</b>	<b>65,81</b>
Обед Бесплатно	37/08	Борщ из свежей капусты с картофелем	200/10	111,11	1,9	6,66	10,81
	241/08	Картофельное пюре	150	106,97	2,13	4,04	15,53
	209/08	Шницель куриный	90	227,25	13,74	15,06	7,38
	тк 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>710</b>	<b>655,53</b>	<b>30</b>	<b>27,79</b>	<b>75,46</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
	209/08	Шницель куриный	90	227,25	13,74	15,06	7,38
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			<b>530</b>	<b>633,4</b>	<b>20,98</b>	<b>29,25</b>	<b>67,43</b>
Обед Бесплатно	45/08	Суп картофельный с горохом	200	98,79	2,34	3,89	13,61
	227/08	Макаронные отварные	150	140,73	3,68	3,53	23,55
	186/08	Кнели из говядины с рисом	90	289,94	15,18	19,69	13,03
	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>700</b>	<b>763,11</b>	<b>25,59</b>	<b>27,74</b>	<b>109,24</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
		Йогурт (стаканчик)	125	115,00	10,5	2,5	28,3
			<b>565</b>	<b>537,58</b>	<b>18,99</b>	<b>17,25</b>	<b>92,91</b>
Обед Бесплатно	44/08	Суп из овощей со сметаной	200/10	115,24	1,93	5,86	12,59
	225/08	Рис припущенный	150	143,37	2,48	3,63	25,18
	209/08	Котлета куриная	90	227,25	13,74	15,06	7,38
	365/08	Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10
	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
			<b>720</b>	<b>840,71</b>	<b>24,56</b>	<b>32,5</b>	<b>121,71</b>
			<b>Итого за 5 дней</b>	<b>6915,32</b>	<b>226,71</b>	<b>257,77</b>	<b>956,68</b>
			<b>Итого в среднем за день</b>	<b>1383,06</b>	<b>45,34</b>	<b>51,55</b>	<b>191,34</b>

## Неделя вторая

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
	ттк 36	Напиток Каркаде с витамином "С"	200	74	8	1,4	14,8
		Йогурт (стаканчик)	125	115,00	10,5	2,5	28,3
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
			<b>565</b>	<b>532,93</b>	<b>26</b>	<b>17,99</b>	<b>90,72</b>
Обед Бесплатно	56/08	Суп-лапша с макаронами	200	109,38	2,45	4,89	13,91
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	45
	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>710</b>	<b>775,84</b>	<b>31,27</b>	<b>20,35</b>	<b>121,26</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	1,95	0,36	12,03
		Булочка с маком	100	228,2	4,37	7,07	36,8
			<b>540</b>	<b>664,73</b>	<b>13,04</b>	<b>22,97</b>	<b>99,33</b>
Обед Бесплатно	37/08	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	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
	289/08	Напиток из шиповника	200	46,87	0,68		21,01
		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>870</b>	<b>898,14</b>	<b>30,75</b>	<b>31,91</b>	<b>136,45</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 Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	ттк-100-22	Биточек "Колобок"	90	251,6	20,19	10	18,17
			<b>530</b>	<b>674,78</b>	<b>28,35</b>	<b>24,84</b>	<b>79,9</b>
Обед Бесплатно	45/08	Суп картофельный с горохом	200	98,79	2,34	3,89	13,61
	227/08	Макаронные отварные	150	140,73	3,68	3,53	23,55
	ттк 101/22	Котлета "Умка"	90	268,6	14,79	14,34	18,02
	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	
		Яблоко	130	46,00	0,40	0,40	9,80	
			<b>800</b>	<b>736,31</b>	<b>23,72</b>	<b>22,53</b>	<b>104,9</b>	
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	
			<b>510</b>	<b>618,76</b>	<b>18,01</b>	<b>22,27</b>	<b>83,1</b>	
Обед	63/08	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	142,94	3,23	9,78	11,4	
Бесплатно	241/08	Картофельное пюре	150	106,97	2,13	4,04	15,53	
	209/08	Котлета куриная	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>687,36</b>	<b>31,33</b>	<b>30,91</b>	<b>76,05</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	
	тк 36	Напиток Каркаде с витамином "С"	200	74	8	1,4	14,8	
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91	
	437/91	Кнели из кур	100	274,32	11,69	10,23	9,43	
			<b>540</b>	<b>689,50</b>	<b>28,40</b>	<b>28,00</b>	<b>64,73</b>	
Обед	51/08	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/10	140,59	2,31	7,74	15,43	
Бесплатно	225/08	Рис припущенный	150	143,37	2,48	3,63	25,18	
	200/08	Тефтели из говядины	90	196,04	11,57	13,14	7,86	
	279/08	Компот из черной смородины	200	74,17	0,31	0,07	18,09	
		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>690,37</b>	<b>20,9</b>	<b>25,21</b>	<b>93,5</b>	
				<b>Итого за 5 дней</b>	<b>6968,72</b>	<b>251,77</b>	<b>246,98</b>	<b>949,94</b>
				<b>Итого среднее за день</b>	<b>1393,74</b>	<b>50,35</b>	<b>46,4</b>	<b>190</b>
		Меню составил зам.директора ООО "Мелкий Опт"						
						Мельникова Е.В.		