

с 05 сентября 2022г

**10-дневное меню для детей 7-11 лет бесплатно**

Прием пищи завтрак, обед Сезон: осенне-зимний, зимне-весенний  
Используемые источники для составления меню

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий 1996г. 1997, 2008

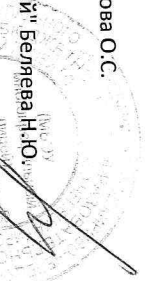
**ОВЗ 7-11 лет**

**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"	70	208,27	3,55	1,72	48,38
	366/08	Сыр	20	54,60	3,48	4,43	0,00
			<b>500</b>	<b>637,36</b>	<b>14,43</b>	<b>20,03</b>	<b>103,33</b>
Обед Бесплатно	45/08	Суп картофельный с горохом	200	98,79	2,34	3,89	13,61
	227/08	Макаронны отварные	150	140,73	3,68	3,53	23,55
	200/08	Тефтели из говядины	60/50	196,04	11,57	13,14	7,86
	585/96	Компот из свежих фруктов	200	97,45	0,16	0	32,11
			30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб пшеничный	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Хлеб Дарницкий	720	669,21	21,98	21,19	104,07
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 с маком	90	228,2	4,37	7,07	36,8
			<b>500</b>	<b>565,95</b>	<b>9,66</b>	<b>20,9</b>	<b>84,82</b>
Обед Бесплатно	51/08	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/10	140,59	2,31	7,74	15,43
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	45
	ТТК-100-22	Биточек "Колобок"	90	251,6	20,19	10	18,17
	286/08	Компот из сухофруктов	200	113,79	0,56	0,01	27,89
			30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Хлеб Дарницкий	60	8,4	0,48	0,06	1,98
		Отурцы свежие	740	846,59	34,22	23,6	120,5
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
			90	244,27	10,61	8,39	28,15
		Котлета в тесте 40/50	500	579,27	17,11	24,50	69,05

Утверждаю  
 Директор ООО "Мелкий опт"  
 Орлова О.С.

Директор МБОУ "Мультипрофильный лицей" Белыева Н.Ю.



Обед	56/08	Суп-лапша с макаронами	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
	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
Завтрак	312/08	Булочка "Домашняя"	50	228,2	4,37	7,07	36,8
			710	949,42	27,84	29	155,38
			200	227,16	6,04	7,27	34,29
	112/08	Каша пшенная	10	66,00	0,10	7,20	0,10
	365/08	Масло сливочное	200	61,62	0,07	0,01	15,31
Обед	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	46	0,5	0,1	10
		Нектар	610	400,78	6,71	14,58	59,7
	63/08	Щи 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	Коглета "Умка"	90	268,6	14,79	14,34	18,02
Завтрак	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
			710	829,94	28,07	30,06	110,19
	102/08	Каша "Дружба"	200	241,11	6,55	8,33	35,09
Обед	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
			510	414,73	7,12	15,94	60,3
	37/08	Борщ со сметаной	200/10	111,11	1,9	6,66	10,81
Завтрак	ттк/449-96	Плов из куриного филе	50/150	417,06	20,91	16,45	51,15
	588/96	Компот из курати	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
		730	830,82	29,78	23,98	141,18	
			6724,07	196,31	223,78	1008,52	
			1344,81	39,62	44,76	201,7	
Итого в среднем за День							
Итого за 5 дней							

### Неделя вторая

Прием пищи	№ реч.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	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
Бесплатно	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>488,29</b>	<b>10,18</b>	<b>14,25</b>	<b>79,86</b>
Обед	63/08	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	142,94	3,23	9,78	11,4
	ТК/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
	307/08	Булочка "Веснушка"	60	199,3	4,61	4,41	35,3
		<b>700</b>	<b>925,15</b>	<b>30,86</b>	<b>31</b>	<b>141,99</b>	
Завтрак	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
	ТТК43	Булочка "Бутербродная"	60	208,27	3,55	1,72	48,38
	Сыр	15	54,60	3,48	4,43	0,00	
		<b>515</b>	<b>668,42</b>	<b>14,6</b>	<b>20,25</b>	<b>111,31</b>	
Обед	45/08	Суп картофельный с горохом	200	98,79	2,34	3,89	13,61
	227/08	Вермишель отварная	150	211,1	5,52	5,3	35,33
	200/08	Тефтели из говядины с соусом	60/50	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>720</b>	<b>716,13</b>	<b>31,66</b>	<b>24,36</b>	<b>98,54</b>	
Завтрак	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
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		<b>540</b>	<b>482,53</b>	<b>9,4</b>	<b>16,21</b>	<b>75,21</b>	
Обед	37/08	Борщ со сметаной	200/10	111,11	1,9	6,66	10,81
	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
	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 пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91	
	Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03	
		<b>740</b>	<b>743,46</b>	<b>22,78</b>	<b>27,82</b>	<b>105,04</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
	701/96	Коглета в тесте 30/50	80	244,27	10,61	8,39	28,15
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
			<b>520</b>	<b>666,85</b>	<b>19,1</b>	<b>23,14</b>	<b>92,76</b>
Обед	56/08	Суп-лапша с макаронами	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
	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
	312/08	Булочка "Домашняя"	60	228,2	4,37	7,07	36,8
			<b>720</b>	<b>923,07</b>	<b>27,98</b>	<b>29,01</b>	<b>141,77</b>
Завтрак	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
Бесплатно	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	51/08	Суп крестьянский с крупой	200/10	140,59	2,31	7,74	15,43
	227/08	Макаронны отварные	150	140,73	3,68	3,53	23,55
	ТК-100-22	Биточек "Колобок"	90	251,6	20,19	10	18,17
	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>782,91</b>	<b>30,97</b>	<b>21,91</b>	<b>111,98</b>
				<b>6845,61</b>	<b>206,81</b>	<b>224,43</b>	<b>1024,27</b>
				<b>1369,12</b>	<b>41,32</b>	<b>44,89</b>	<b>204,85</b>
		Итого среднее за день					
		Итого за 5 дней					
		Меню составил зам. Директора ООО "Мелкий Опт"					
						Мельникова Е.В.	