

с 19 сентября 2022г.

Примерное 10-дневное меню для детей **12 лет и старше** 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 12 лет и старше

Утверждаю
Директор ООО "Мелкий опт"
Орлова О.С.
Директор МБОУ "Многопрофильный лицей" Белогорова Н.Ю.

Неделя первая Завтрак бесплатно, Обед-бесплатно

Пример пищи	№ реч.	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
	ТК43	Булочка "Бутербродная"	60	208,27	3,55	1,72	48,38
	366/08	Сыр	30	109,20	6,96	8,85	0,00
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
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
Обед Бесплатно			510	558,05	10,27	20,36	83,92
	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
Завтрак Бесплатно			30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб пшеничный	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	246/08	Помидоры свежие	60	13,8	0,66	0,12	2,76
Завтрак Бесплатно			730	898,39	31,92	29,87	144,62
	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
			510	583,88	17,13	24,52	70,12

		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	ТК43	Булочка "Бутербродная"	60	208,27	3,55	1,72	48,38
	366/08	Сыр	15	54,60	3,48	4,43	0,00
			515	705,16	16,71	20,3	118,24
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
			750	729,87	23,69	25,43	106,86
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
			510	414,73	7,12	15,94	60,3
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
	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
	ТК №139	Турбинка песочная	40	186,9	3,03	8,17	26,54
			710	890,53	33,82	32,47	126,49
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
			520	593,35	13,85	21,87	110,84
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
	ТК103-22	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
			850	851,38	28,56	23,43	128,83
Завтрак	112/08	Каша пшеничная	200	227,16	6,04	7,27	34,29

