

с 03 октября 2022г

10-дневное меню для детей 7-11 лет бесплотно

Прием пищи завтрак, обед Сезон: осенне-зимний, зимне-весенний

Используемые источники для составления меню

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

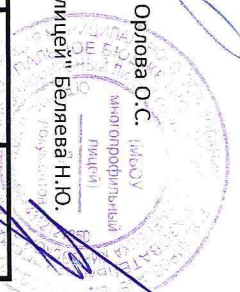
ОВЗ 7-11 лет

Директор МБОУ "Многопрофильный лицей" Белыева Н.Ю.

Утверждаю

Директор ООО "Мелкий опт"

Орлова О.С.



Неделя первая		Завтрак бесплотно, Обед-бесплотно		Блюда		Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Прием пищи	№ реч.									
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
Бесплотно	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
						640	448,80	9,28	16,48	65,81
Обед	41/08	Рассольник домашний со сметаной				200/10	149,6	5,03	11,3	32,38
	225/08	Рис припущенный				150	143,37	2,48	3,63	25,18
Бесплотно	213/08	Курица тушеная в соусе				50/50	169	15,7	9,4	3,3
	ЕК-2011	Компот из яблок				200	71,1	0,31	0,01	18,35
		Хлеб пшеничный				30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий				30	68,4	1,95	0,36	12,03
						720	669,27	27,75	24,97	106,15
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
Бесплотно	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
		Пирожки с изюмом				70	176,1	4,4	2,6	34,4
						510	581,65	11,97	16,7	97,33
Обед	37/08	Борщ из свежей капусты с картофелем				200/10	111,11	1,9	6,66	10,81
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая				150	263,81	8,73	5,43	45
Бесплотно	200/08	Тефтели из говядины				90	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
						710	804,61	26,59	25,86	122,72
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
Бесплотно	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
		Котлета в тесте 30/50				80	244,27	10,61	8,39	28,15

Обед Бесплатно	56/08	Суп-лапша с макаронами	520	686,56	20,29	22,54	98,01
	241/08	Картофельное пюре	200	109,38	2,45	4,89	13,91
	209/08	Котлета куриная	150	106,97	2,13	4,04	15,53
	ТТК 36	Напиток Каркаде	90	227,25	13,74	15,06	7,38
Завтрак Бесплатно		Хлеб пшеничный	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
		Хлеб Дарницкий	700	653,8	30,55	26,02	78,56
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	60	67,8	2,28	0,27	14,91
Обед Бесплатно	366/08	Сыр	30	109,20	6,96	8,85	0,00
		Сыр	500	545,73	15,96	24,66	65,41
	63/08	Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	142,94	3,23	9,78	11,4
	227/08	Макаронны отварные	150	140,73	3,68	3,53	23,55
Завтрак Бесплатно	ТТК 101/22	Котлета "Умка"	90	268,6	14,79	14,34	18,02
	628/96	Чай с нектаром, с витамином "С"	200	66,23	0,09	0,03	16,38
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб пшеничный	30	68,4	1,95	0,36	12,03
Завтрак Бесплатно		Хлеб Дарницкий	710	754,7	26,02	28,31	96,29
	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
Обед Бесплатно		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	ТТК 4/98	Устрица с маком	70	265,2	6,7	13,5	48,5
		Устрица с маком	510	687,78	15,19	28,25	113,11
	44/08	Суп из овощей со сметаной	200/10	115,24	1,93	5,86	12,59
Завтрак Бесплатно	ТТК/449-96	Плов из куриного филе	50/150	417,06	20,91	16,45	51,15
	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
		Хлеб Дарницкий	120	46,00	0,40	0,40	9,80
Итого за 5 дней			760	760,49	25,75	23,08	113,46
				6593,39	209,35	236,87	956,85
Итого в среднем за день				1318,68	41,87	47,37	191,37

Неделя вторая

Прим. пицц	№ 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	
	209/08	Котлеты куриные	100	252,5	15,27	16,73	8,2	
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91	
Обед			540	694,79	24,95	30,88	78,06	
	56/08	Суп-лапша с макаронами	200	109,38	2,45	4,89	13,91	
	ТК/449-96	Плов из куриного филе	50/150	417,06	20,91	16,45	51,15	
	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	
		Яблоко	120	46,00	0,40	0,40	9,80	
Завтрак			780	822,43	28,55	22,38	129,69	
	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	
Бесплатно		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91	
		Нектар	200	46	0,5	0,1	10	
		Булочка с маком	60	220,3	4,98	6,53	35,9	
			700	671,85	13,05	20,73	108,83	
	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
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 пшеничный	30	68,4	1,95	0,36	12,03	
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03	
Завтрак			720	724,86	27,51	21,99	108,49	
	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	
Бесплатно		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91	
		Хлеб пшеничный	80	244,27	10,61	8,39	28,15	
		Котлета в тесте 30/50	520	680,8	19,61	24,2	93,56	
			200/10	140,59	2,31	7,74	15,43	
Обед	51/08	Суп крестьянский со сметаной	200/10	140,59	2,31	7,74	15,43	
	241/08	Картофельное пюре	150	106,97	2,13	4,04	15,53	
	161/08	Котлета рыбная	90	147,26	11,14	7,54	7,2	
	ТК 36	Напиток Каркаде	200	74	8	1,4	14,8	
Бесплатно		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91	
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91	
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03	

Завтрак	109/08	Каша овсяная	710	605,02	27,81	21,35	79,9
Бесплатно	365/08	Масло сливочное	200	207,38	6,33	8,90	25,49
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	10	66,00	0,10	7,20	0,10
		Хлеб пшеничный	200	61,62	0,07	0,01	15,31
		Яблоко	30	67,8	2,28	0,27	14,91
			120	46,00	0,40	0,40	9,80
			560	448,8	9,18	16,78	65,61
Обед	44/08	Суп из овощей со сметаной	200/10	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
	Ек-2011	Компот из яблок	200	71,1	0,31	0,01	18,35
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	246/08	Огурцы свежие	60	8,4	0,48	0,06	1,98
			730	709,13	23,58	22,97	105,48
Завтрак	112/08	Каша пшеничная	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
		Хлеб пшеничный	60	67,8	2,28		14,91
	366/08	Сыр	30	109,20	6,96	8,85	0,00
			500	531,78	15,45	23,33	64,61
Обед	63/08	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	142,94	3,23	9,78	11,4
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
	628/96	Чай с нектаром, с витамином "С"	200	66,23	0,09	0,03	16,38
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			710	684,78	21,6	27,21	87,76
				6574,24	211,29	232,09	921,99
				1314,85	42,26	46,42	184,4
		Итого среднее за день					
		Итого за 5 дней					
		Меню составил зам.директора ООО "Мелкий Опт"				Мельникова Е.В.	

