

19 сентября 2022г

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

Принем 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**

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

Директор МБОУ "Многопрофильный лицей" Бейдера Н.Ю.



**Неделя первая Завтрак бесплатно, Обед-бесплатно**

Принем пищи	№ реч.	Блюдо	Выход					
			Кал	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	115/08	Каша ячневая	200	246,87	7,23	6,67	39,54	0,10
	365/08	Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20		
	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	
Обед	366/08	Сыр	30	109,20	6,96	8,85	0,00	
	45/08	Суп картофельный с горохом	500	691,96	17,91	24,45	103,33	
	227/08	Вермишель отварная	200	98,79	2,34	3,89	13,61	
	200/08	Тфтели из говядины с соусом	150	211,1	5,52	5,3	35,33	
Бесплатно	585/96	Компот из свежих фруктов	90/50	196,04	11,57	13,14	7,86	
		Хлеб пшеничный	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	114/08	Каша рисовая	750	739,58	23,82	22,96	115,85	
	365/08	Масло сливочное	200	210,13	5,12	6,62	32,61	
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	10	66,00	0,10	7,20	0,10	
	112/86	Булочка с маком	200	61,62	0,07	0,01	15,31	
Бесплатно		Булочка с маком	100	220,3	4,98	6,53	35,9	
		Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	510	558,05	10,27	20,36	83,92	
	63/08	Плов из куриного филе	200/10	142,94	3,23	9,78	11,4	
	ТТК/449-96	Компот из кураги	50/150	417,06	20,91	16,45	51,15	
Обед	588/96	Хлеб пшеничный	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	
Завтрак		Каша овсяная	730	862,65	31,11	27,1	144,77	
	109/08	Масло сливочное	200	207,38	6,33	8,90	25,49	
	365/08	Чай с нектаром, с витамином "С"	10	66,00	0,10	7,20	0,10	
	628/96	Когалета в тесте 50/50	200	66,23	0,09	0,03	16,38	
Бесплатно	701/96	Суп крестьянский с крупой	100	244,27	10,61	8,39	28,15	
		Суп крестьянский с крупой	510	583,88	17,13	24,52	70,12	
Обед	51/08	Суп крестьянский с крупой	200/10	140,59	2,31	7,74	15,43	

Бесплатно	241/08	Картофельное пюре	120	100,71	4,13	4,04	12,59
	209/08	Котлета куриная	90	227,25	13,74	15,06	7,38
	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>724,8</b>	<b>22,97</b>	<b>27,48</b>	<b>93,17</b>
Завтрак	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
		Нектар	200	46	0,5	0,1	10
			<b>610</b>	<b>400,78</b>	<b>6,71</b>	<b>14,58</b>	<b>59,7</b>
Обед	44/08	Суп из овощей со сметаной	200/10	115,24	1,93	5,86	12,59
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	45
	ТК103-22	Котлета "Волжская"	90	277,7	15,25	13,48	22,3
	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>866,95</b>	<b>38,14</b>	<b>26,8</b>	<b>121,63</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
			<b>510</b>	<b>414,73</b>	<b>7,12</b>	<b>15,94</b>	<b>60,3</b>
Обед	37/08	Борщ из свежей капусты с картофелем 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
	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>720</b>	<b>657,13</b>	<b>24,47</b>	<b>20,32</b>	<b>98,34</b>
				<b>6503,51</b>	<b>199,65</b>	<b>224,51</b>	<b>948,03</b>
				<b>1300,7</b>	<b>39,93</b>	<b>44,9</b>	<b>189,61</b>
			Итого за 5 дней				
			Итого в среднем за день				

**Неделя вторая**

Прием пищи	№ рец.	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
	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



	тгк43	Булочка "Бутербродная"	60	208,2/	3,52	4,43	0,00	79,29
	366/08	Сыр	15	54,60	3,48	4,43	0,00	79,29
			<b>515</b>	<b>705,16</b>	<b>16,71</b>	<b>20,3</b>	<b>118,24</b>	
			200	109,38	2,45	4,89	13,91	
Обед	56/08	Суп-лапша с макаронами	150	143,37	2,48	3,63	25,18	
Бесплатно	225/08	Рис припущенный	90	227,25	13,74	15,06	7,38	
	209/08	Биточек куриный	200	97,45	0,16	0	32,11	
	585/96	Компот из свежих фруктов	30	67,8	2,28	0,27	14,91	
		Хлеб пшеничный	30	68,4	1,95	0,36	12,03	
		Хлеб Дарницкий	<b>700</b>	<b>713,65</b>	<b>23,06</b>	<b>24,21</b>	<b>105,52</b>	
			200	241,11	6,55	8,33	35,09	
Завтрак	102/08	Каша "Дружба"	10	66,00	0,10	7,20	0,10	
Бесплатно	365/08	Масло сливочное	200	61,62	0,07	0,01	15,31	
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	100	46,00	0,40	0,40	9,80	
		Яблоко	<b>510</b>	<b>414,73</b>	<b>7,12</b>	<b>15,94</b>	<b>60,3</b>	
			200/10	115,24	1,93	5,86	12,59	
Обед	44/08	Суп из овощей со сметаной	50/150	378,19	16,63	16,41	45,62	
Бесплатно	394/94	Жаркое по-домашнему (куриное филе)	200	74	8	1,4	14,8	
	тгк 36	Напиток Каркаде	30	67,8	2,28	0,27	14,91	
		Хлеб пшеничный	30	68,4	1,95	0,36	12,03	
		Хлеб Дарницкий	40	186,9	3,03	8,17	26,54	
	Тгк №139	Турбинка песочная	<b>710</b>	<b>890,53</b>	<b>33,82</b>	<b>32,47</b>	<b>126,49</b>	
			200	210,13	5,12	6,62	32,61	
Завтрак	114/08	Каша рисовая	10	66,00	0,10	7,20	0,10	
Бесплатно	365/08	Масло сливочное	200	61,62	0,07	0,01	15,31	
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	60	135,6	4,56	0,54	29,82	
		Хлеб пшеничный	50	120	4	7,5	33	
		Печенье	<b>520</b>	<b>593,35</b>	<b>13,85</b>	<b>21,87</b>	<b>110,84</b>	
			200	98,79	2,34	3,89	13,61	
Обед	45/08	Суп картофельный с горохом	150	211,1	5,52	5,3	35,33	
Бесплатно	227/08	Вермишель отварная	90	277,7	15,25	13,48	22,3	
	тгк103-22	Котлета "Волжская"	200	113,79	0,56	0,01	27,89	
	286/08	Компот из сухофруктов	30	67,8	2,28	0,27	14,91	
		Хлеб пшеничный	30	68,4	1,95	0,36	12,03	
		Хлеб Дарницкий	60	13,8	0,66	0,12	2,76	
	246/08	Помидоры свежие	<b>760</b>	<b>851,38</b>	<b>28,56</b>	<b>23,43</b>	<b>128,83</b>	
			200	227,16	6,04	7,27	34,29	
Завтрак	112/08	Каша пшеничная	10	66,00	0,10	7,20	0,10	
Бесплатно	365/08	Масло сливочное						

