

с 6 декабря 2021г.

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

Неделя первая Завтрак бесплатное, Обед-бесплатно

Прием пищи	№ реч.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
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
Бесплатно	312/08	Булочка "Домашняя"	100	228,2	4,37	7,07	36,8
			510	582,98	10,58	21,55	86,5
			250	98,79	2,34	3,89	13,61
Обед	45/08	Суп картофельный с горохом	90	198,84	13,74	15,06	7,38
	189/08	Котлета из говядины	150	140,73	3,68	3,53	23,55
	227/08	Макаронны отварные	200	97,45	0,16	0	32,11
Бесплатно	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	750	672,01	24,15	23,11	103,59
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
Бесплатно		Яблоко	100	46,00	0,40	0,40	9,80
			510	414,73	7,12	15,94	60,30
			250/10	142,94	3,23	9,78	11,4
Обед	63/08	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	106,97	2,13	4,04	15,53
	241/08	Картофельное пюре	90	227,25	13,74	15,06	7,38
	209/08	Биточек куриный	200	113,79	0,56	0,01	27,89
Бесплатно	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	760	727,15	23,89	29,52	89,14
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	307/08	Булочка "Веснушка"	100	199,3	4,61	4,41	35,3
			510	573,79	12,01	18,29	90,25
			250	109,38	2,45	4,89	13,91
Обед	56/08	Суп-лапша домашняя	150	143,37	2,48	3,63	25,18
	225/08	Рис припущенный					

Утверждаю

Директор ООО "Мелкий опт" Орлова О.С.

Директор МБОУ "Многопрофильный лицей" Бельева Н.Ю.



	ТТК 38	Пирожок со ступенкой	100	255,5	4,9	6,3	46,9
Обед Бесплатно	45/08	Суп картофельный с горохом	510	629,99	12,3	20,18	101,85
	209/08	Котлета куриная	250	98,79	2,34	3,89	13,61
	227/08	Макароньы отварные	90	227,25	13,74	15,06	7,38
	585/96	Компот из свежих фруктов	150	140,73	3,68	3,53	23,55
		Хлеб пшеничный	200	97,45	0,16	0	32,11
		Хлеб Дарницкий	30	67,8	2,28	0,27	14,91
			30	68,4	1,95	0,36	12,03
Завтрак Бесплатно	102/08	Каша "Дружба"	750	700,42	24,15	23,11	103,59
	365/08	Масло сливочное	200	241,11	6,55	8,33	35,09
	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
			100	46,00	0,40	0,40	9,80
Обед Бесплатно	63/08	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	540	482,53	9,4	16,21	75,21
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	250/10	142,94	3,23	9,78	11,4
	200/08	Тефтели из говядины с соусом	150	263,81	8,73	5,43	45
	286/08	Компот из сухофруктов	90/50	196,04	11,57	13,14	7,86
		Хлеб Дарницкий	200	113,79	0,56	0,01	27,89
		30	68,4	1,95	0,36	12,03	
Завтрак Бесплатно	109/08	Каша овсяная	780	784,98	26,04	28,72	104,18
	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
		Булочка "Домашняя"	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		60	228,2	4,37	7,07	36,8	
Обед Бесплатно	56/08	Суп-лапша Домашняя	500	631	13,15	23,45	92,61
	225/08	Рис припущенный	250	109,38	2,45	4,89	13,91
	209/08	Биточек куриный	150	143,37	2,48	3,63	25,18
	265/08	Соус томатный	90	227,25	13,74	15,06	7,38
	ТТК 36	Напиток Каркаде	30	28,08	0,27	1,84	2,62
	Хлеб Дарницкий	200	74	8	1,4	14,8	
		30	68,4	1,95	0,36	12,03	
Завтрак Бесплатно	114/08	Каша рисовая	750	650,48	28,89	27,18	75,92
	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
		200	61,62	0,07	0,01	15,31	
		30	67,8	2,28	0,27	14,91	

