

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	0,10	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
			500	637,36	14,43	20,03	103,33
Обед Бесплатно	45/08	Суп картофельный с горохом	200	98,79	2,34	3,89	13,61
	227/08	Макароны 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
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			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
				500	565,95	9,66	20,9
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
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Огурцы свежие	60	8,4	0,48	0,06	1,98
			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
	701/96	Котлета в тесте 40/50	90	244,27	10,61	8,39	28,15
			500	579,27	17,11	24,50	69,05

Утверждаю
Директор ООО "Мелкий опт"

Директор МКОУ Центр образования им. П.И.Щеголева Зырянов



Бесплатно	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
	312/08	Булочка "Домашняя"	50	228,2	4,37	7,07	36,8
			710	949,42	27,84	29	155,38
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
		Нектар	200	46	0,5	0,1	10
			610	400,78	6,71	14,58	59,7
Обед	63/08	Щи со сметаной	200/10	142,94	3,23	9,78	11,4
Бесплатно	227/08	Вермишель отварная	150	211,1	5,52	5,3	35,33
	тпк 101/22	Котлета "Умка"	90	268,6	14,79	14,34	18,02
	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
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	37/08	Борщ со сметаной	200/10	111,11	1,9	6,66	10,81
Бесплатно	тпк/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
		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
		Итого за 5 дней		6724,07	196,31	223,78	1008,52
		Итого в среднем за день		1344,81	39,62	44,76	201,7

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
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	30	67,8	2,28	0,27	14,91
			Нектар	200	46	0,5	0,1	10
				640	488,29	10,18	14,25	79,86
Обед	63/08		Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	142,94	3,23	9,78	11,4
Бесплатно	ТТК/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
	307/08		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			Булочка "Веснушка"	60	199,3	4,61	4,41	35,3
				700	925,15	30,86	31	141,99
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
	ТТК43		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	366/08		Булочка "Бугербордная"	60	208,27	3,55	1,72	48,38
			Сыр	15	54,60	3,48	4,43	0,00
				515	668,42	14,6	20,25	111,31
Обед	45/08		Суп картофельный с горохом	200	98,79	2,34	3,89	13,61
Бесплатно	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
				720	716,13	31,66	24,36	98,54
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
			Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
				540	482,53	9,4	16,21	75,21
Обед	37/08		Борщ со сметаной	200/10	111,11	1,9	6,66	10,81
Бесплатно	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
				740	743,46	22,78	27,82	105,04
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
701/96	Котлета в тесте 30/50	80	244,27	10,61	8,39	28,15
	Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		520	666,85	19,1	23,14	92,76
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
		720	923,07	27,98	29,01	141,77
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
	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
51/08	Суп крестьянский с крупой	200/10	140,59	2,31	7,74	15,43
227/08	Макароны отварные	150	140,73	3,68	3,53	23,55
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
	Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		710	782,91	30,97	21,91	111,98
	Итого за 5 дней		6845,61	206,81	224,43	1024,27
	Итого среднее за день		1369,12	41,32	44,89	204,85
	Меню составил зам.директора ООО "Мелкий Опт"					
					Мельникова Е.В.	