

16 января 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 бесплатно, Обед-бесплатно

Прием пищи	№ реч.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
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 "Домашняя"	100	228,2	4,37	7,07	36,8
Обед Бесплатно	37/08	Борщ из свежей капусты картофелем со сметаной	250/10	111,11	1,9	6,66	10,81
	227/08	Макаронны отварные	180	140,73	3,68	3,53	23,55
	209/08	Биточек куриный	100	227,25	13,74	15,06	7,38
	ТТК 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
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
	286/08	Кофейный напиток с молоком	200	118,69	2,79	3,19	19,71
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	307/08	Булочка "Веснушка"	60	199,3	4,61	4,41	35,3
			500	659,17	16,11	23,97	95,51
Обед Бесплатно	56/08	Суп-лапша с макаронными изделиями	250	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
	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
Завтрак Бесплатно			710	737,56	23,87	21,94	114,36
	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
	ТТК 38	Пирожок со сгущенкой	100	255,5	4,9	6,3	46,9
			510	629,99	12,3	20,18	101,85
Обед Бесплатно	44/08	Суп из овощей со сметаной	250/10	115,24	1,93	5,86	12,59
	225/08	Рис припущенный	180	143,37	2,48	3,63	25,18



Утверждено

Директор ООО "Мелкий опт" Орлова О.С.

Директор МКОУ Центр образования им. Некрасова Душина В.В.



200/08	Тефтели из говядины	90/50	196,04	11,57	13,14	7,86
294/08	Чай с сахаром	200	61,62	0,07	0,01	15,31
	Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		<b>700</b>	<b>584,67</b>	<b>18</b>	<b>23</b>	<b>72,97</b>
112/08	Каша пшеница	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
	Яблоко	100	46,00	0,40	0,40	9,80
		510	400,78	6,61	14,88	59,5
45/08	суп картофельный с горохом	250	98,79	2,34	3,89	13,61
227/08	Вермишель отварная	180	211,1	5,52	5,3	35,33
209/08	Шницель куриный	100	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
		<b>700</b>	<b>770,79</b>	<b>25,99</b>	<b>24,88</b>	<b>115,37</b>
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	30	67,8	2,28	0,27	14,91
ТТК 4/98	Устрица с маком	70	265,2	6,7	13,5	48,5
		<b>510</b>	<b>701,73</b>	<b>15,7</b>	<b>29,31</b>	<b>113,91</b>
63/08	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	142,94	3,23	9,78	11,4
219/08	Каша гречневая рассыпчатая	180	263,81	8,73	5,43	45
178/08	Голубцы ленивые с соусом	90/50	95,59	5,9	6,02	4,44
294/08	Чай с сахаром	200	61,62	0,07	0,01	15,31
	Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		<b>730</b>	<b>632,36</b>	<b>19,88</b>	<b>21,6</b>	<b>88,18</b>
	Итого за 5 дней		5836,98	212,5	278,15	1102,5
	Итого среднее за день		1167,4	42,5	55,63	220,5

Неделя вторая

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	112/08	Каша пшеница	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
		Йогурт (стаканчик)	125	115,00	10,5	2,5	28,3
			535	469,78	16,71	16,98	78



56/08	Суп-лапша с макаронными изделиями	200	109,38	2,45	4,89	13,91
Бесплатно	Плов из куриного филе	50/150	417,06	20,91	16,45	51,15
588/96	компот из изюма	200	172,25	0,92	0,2	41,29
	Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		<b>660</b>	<b>834,89</b>	<b>28,51</b>	<b>22,17</b>	<b>133,29</b>
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
307/08	Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	Булочка "Веснушка"	60	199,3	4,61	4,41	35,3
		500	604,85	12,18	18,51	98,23
37/08	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	111,11	1,9	6,66	10,81
227/08	Вермишель отварная	150	211,1	5,52	5,3	35,33
200/08	Тефтели из говядины	90	196,04	11,57	13,14	7,86
ттк 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>728,45</b>	<b>31,22</b>	<b>27,13</b>	<b>95,74</b>
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	30	67,8	2,28	0,27	14,91
312/08	Булочка "Домашняя"	60	228,2	4,37	7,07	36,8
		500	664,73	13,37	22,88	102,21
44/08	Суп из овощей	200	115,24	1,93	5,86	12,59
130/08	гороховое пюре	150	240,13	16,88	3,75	37,20
178/08	Голубцы ленивые	90/50	95,59	5,9	6,02	4,44
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
	Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		<b>750</b>	<b>648,78</b>	<b>29,01</b>	<b>16,27</b>	<b>96,48</b>
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
	Йогурт (стаканчик)	125	115,00	10,5	2,5	28,3
		565	517,8	19,28	18,88	84,11

