

18 сентября 2023г.

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

Утверждено
 Директор ООО "Мелкий опт" Мельникова Е.В.
 Директор МБОУ "Многопрофильный лицей" Бельева Н.Ю.



Завтрак бесплатно, Обед-бесплатно

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углебды
Завтрак бесплатно	115/08	Каша ячневая с маслом	215	412,75	16,05	18,71	56,58
	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Сок	200	44,8	0	0	11,2
Обед бесплатно	63/08	Щи со сметаной	645	573,99	18,45	18,98	95,09
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	260	123,2	3,18	8,16	11,33
	192/08	Печень говяжья по-строгановски	180	284,78	9,33	6,78	46,2
	585/96	Компот из свежих фруктов	100	199,36	10,96	12,05	3,42
		Хлеб пшеничный	200	97,45	0,16	0	22,11
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
Завтрак бесплатно		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	102/08	Каша "Дружба" с маслом	800	840,99	27,86	27,62	110
	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	220	241,11	6,55	8,33	45,09
		Хлеб пшеничный	200	48,64	0,12	0	12,4
	209/08	Котлета куриная	30	67,8	2,28	0,27	14,91
			100	227,25	9,74	10,06	7,38
Обед бесплатно	56/08	Суп-лапша с макаронами	550	584,8	18,69	18,66	79,78
	394/94	Жаркое по-домашнему (куриное филе)	250	87,5	1,96	3,91	11,13
	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	250	325,6	15,58	15,37	29,14
		Хлеб пшеничный	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
Завтрак бесплатно	312/08	Булочка "Домашняя"	60	228,2	4,37	7,07	36,8
			820	826,14	26,26	26,98	116,41
	112/08	Каша пшеничная с маслом	250	327,16	10,04	13,27	34,29
	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	48,64	0,12	0	12,4
Обед бесплатно	366/08	Хлеб пшеничный	60	135,6	4,56	0,54	29,82
		Сыр	40	64,60	3,48	4,43	0,00
	45/08	Суп картофельный с горохом	550	576	18,20	18,24	76,51
Бесплатно	227/08	Вермишель отварная	260	98,79	2,34	3,89	13,61
			180	211,1	5,52	5,3	35,33

	209/08	Котлета куриная	100	297,75	15,74	18,06	7,38	
	628/96	Чай с нектаром, с витамином "С"	200	66,23	0,09	0,03	17,38	
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91	
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03	
			800	810,07	27,92	27,91	100,64	
Завтрак	114/08	Каша рисовая с маслом	220	210,13	5,12	6,62	32,61	
Бесплатно	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	48,64	0,12	0	12,4	
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91	
	701/96	Котлета в тесте	100	244,27	10,61	9,02	28,15	
			550	570,84	18,13	15,91	88,07	
Обед	37/08	Борщ со сметаной	260	111,11	1,9	6,66	10,81	
Бесплатно	241/08	Картофельное пюре	180	239,6	6,19	9,06	23,3	
	161/08	Котлета рыбная	100	295,3	14,14	10,54	37,2	
	588/96	Компот из кураги	200	39,8	0,6	0,12	9,7	
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91	
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03	
			800	822,01	27,06	27,01	107,95	
Завтрак	109/08	Каша овсяная с маслом	210	207,38	6,33	8,90	25,49	
Бесплатно	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	48,64	0,12	0	12,4	
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91	
		Сок	200	44,8	0	0	11,2	
	312/08	Булочка "Домашняя"	60	208,2	10,37	11,07	19,23	
			700	576,82	19,1	20,24	83,23	
Обед	44/08	Суп из овощей со сметаной	250	115,24	1,93	5,86	12,59	
Бесплатно	227/08	Макароны отварные	180	301,1	5,52	5,3	23,55	
	200/08	Тефтели из говядины с соусом	140	222,6	16,57	15,3	27,86	
	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	48,64	0,12	0	12,4	
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91	
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03	
			830	823,78	28,37	27,09	103,34	
				7005,44	230,04	228,64	961,02	
		Итого среднее за день		1401,09	46,01	45,73	192,2	
Неделя вторая								
Принем пищи	№ реч.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	109/08	Каша овсяная с маслом	300	352,30	15,33	11,90	30,32	
Бесплатно	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	48,64	0,12	0	12,4	
		Хлеб пшеничный	60	67,8	2,28	0,27	14,91	

		Конфета Даешь	30	147	1,8	7,8	17,1
			590	615,74	19,53	19,97	74,73
Обед	56/08	Суп-лапша с макаронами	250	87,5	1,96	3,91	11,13
Бесплатно	225/08	Рис припущенный	180	273,3	3,72	5,45	37,77
	192/08	Печень говяжья по-строгановски (60/50)	110	210,2	16,52	13,25	4,42
	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
			800	804,65	26,59	23,24	112,37
Завтрак	115/08	Каша ячневая с маслом	220	280,85	7,05	9,51	36,42
Бесплатно	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	701/96	Котлета в тесте	100	144,27	9,61	9,39	18,15
			550	541,56	19,06	19,17	81,88
Обед	63/08	Щи со сметаной	260	146,23	6,58	7,82	9,12
Бесплатно	227/08	Вермишель отварная	180	211,1	5,52	5,3	35,33
	209/08	Шницель куриный	100	227,25	10,74	13,86	7,38
	286/08	Компот из сухофруктов	200	97,79	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
			800	818,57	27,63	27,62	106,66
Завтрак	114/08	Каша рисовая с маслом	220	363,3	16,12	19,22	32,61
Бесплатно	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Яблоко	120	68,30	0,48	0,48	11,76
			570	548,04	19	19,97	71,68
Обед	37/08	Борщ со сметаной	260	111,11	1,9	6,66	10,81
Бесплатно	241/08	Картофельное пюре	180	233,66	10,19	13,66	28,3
	161/08	Котлета рыбная	100	256,22	11,14	7,54	7,2
	279/08	Компот из черной смородины	200	74,17	0,31	0,07	18,09
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			800	811,36	27,77	28,56	91,34
Завтрак	102/08	Каша "Дружба" с маслом	220	171,33	6,55	8,33	35,09
Бесплатно	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	366/08	Сыр	40	109,20	6,96	3,65	0,00
		Печенье	60	215,3	3,2	7,5	21,3

