

сентября 2023г

**Новное меню для детей 7-11 лет бесплатное**

м пиши завтрак, обед Сезон: осенне-зимний, зимне-весенний  
льзүемье источники для составления меню

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий 1996г. 1997, 2008

**ОВЗ 7-11 лет**

Директор МБОУ "Многопрофильный лицей" Белыева Н.Ю.

Утверждаю  
Директор ООО "Мелкий опт"  
Мельникова Е.В.



Часть первая		Завтрак бесплатно, Обед-бесплатно		Блюдо		Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Идем пиши	№ реч.									
Завтрак	115/08	Каша ячневая с маслом				215	312,75	13,05	15,71	38,58
	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
Бесплатно		Хлеб пшеничный				200	44,8	0	0	11,2
		Сок				645	473,99	15,45	15,98	77,09
		Щи со сметаной				200/10	114,35	2,58	7,82	9,12
Обед	63/08	Щи со сметаной				150	263,81	8,73	5,43	45
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая				50/30	169,2	7,96	11,05	3,42
	192/08	Печень говяжья по-строгановски				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				700	781,01	23,66	24,93	116,59
Завтрак	102/08	Каша "Дружба" с маслом				210	241,11	6,55	8,33	35,09
	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
Бесплатно		Хлеб пшеничный				90	227,25	9,74	10,06	7,38
	209/08	Котлета куриная				530	584,8	18,69	18,66	69,78
		Суп-лапша с макаронами				200	87,5	1,96	3,91	11,13
Обед	56/08	Суп-лапша с макаронами				50/150	252,66	12,58	12,37	29,14
	394/94	Жаркое по-домашнему (куриное филе)				200	48,64	0,12	0	12,4
	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"				30	67,8	2,28	0,27	14,91
Бесплатно		Хлеб пшеничный				30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Хлеб пшеничный				60	228,2	4,37	7,07	36,8
		Хлеб Дарницкий				720	753,2	23,26	23,98	116,41
Завтрак	312/08	Булочка "Домашняя"				210	227,16	8,04	10,27	34,29
	112/08	Каша пшеница с маслом				200	48,64	0,12	0	12,4
	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"				60	135,6	4,56	0,54	29,82
Бесплатно		Хлеб пшеничный				30	64,60	3,48	4,43	0,00
	366/08	Сыр				500	476	16,20	15,24	76,51
		Суп картофельный с горохом				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
	227/08	Вермишель отварная								

	209/08	Котлета куриная	90	227,25	13,74	15,06	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	
Завтрак	114/08	Каша рисовая с маслом	700	739,57	25,92	24,91	100,64	
Бесплатно	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	210	210,13	5,12	6,62	32,61	
		Хлеб пшеничный	200	48,64	0,12	0	12,4	
	701/96	Котлета в тесте 30/50	30	67,8	2,28	0,27	14,91	
Обед	37/08	Борщ со сметаной	80	244,27	10,61	9,02	28,15	
Бесплатно	241/08	Картофельное пюре	520	570,84	18,13	15,91	88,07	
	161/08	Котлета рыбная	200/10	111,11	1,9	6,66	10,81	
	588/96	Компот из кураги	180	180,26	3,19	6,06	23,3	
		Хлеб пшеничный	90	247,36	14,14	10,54	37,2	
		Хлеб Дарницкий	200	39,8	0,6	0,12	9,7	
			30	67,8	2,28	0,27	14,91	
Завтрак	109/08	Каша овсяная с маслом	30	68,4	1,95	0,36	12,03	
Бесплатно	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	710	714,73	24,06	24,01	107,95	
		Хлеб пшеничный	210	207,38	6,33	8,90	25,49	
		Сок	200	48,64	0,12	0	12,4	
	312/08	Булочка "Домашняя"	30	67,8	2,28	0,27	14,91	
			200	44,8	0	0	11,2	
Обед	44/08	Суп из овощей со сметаной	60	208,2	7,37	7,07	19,23	
Бесплатно	227/08	Макаронны отварные	700	576,82	16,1	16,24	83,23	
	200/08	Тефтели из говядины с соусом	200/10	115,24	1,93	5,86	12,59	
	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	150	211,1	5,52	5,3	23,55	
		Хлеб пшеничный	90/50	196,04	11,57	13,14	27,86	
		Хлеб Дарницкий	200	48,64	0,12	0	12,4	
			30	67,8	2,28	0,27	14,91	
			30	68,4	1,95	0,36	12,03	
			760	707,22	23,37	24,93	103,34	
		Итого за 5 дней		6378,18	204,84	204,79	939,61	
		Итого среднее за день		1275,64	40,97	40,96	187,92	
<b>едедя вторая</b>								
Прим пищи	№ реч.		<b>Блюдо</b>					
втрак	109/08	Каша овсяная с маслом	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
сплатно	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	210	207,38	15,33	8,90	25,49	
		Хлеб пшеничный	200	48,64	0,12	0	12,4	
			60	67,8	2,28	0,27	14,91	

		Конфета Дашь	500	470,82	19,53	10,97	11,13
			200	87,5	1,96	3,91	11,13
платно	56/08	Суп-лапша с макаронами	150	215,06	3,72	5,45	37,77
	225/08	Рис припущенный	60/50	169,2	16,52	13,25	4,42
	192/08	Печень говяжья по-строгановски	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	720	705,41	26,59	23,24	112,37
			210	240,85	7,05	6,51	36,42
втрак	115/08	Каша ячневая с маслом	200	48,64	0,12	0	12,4
	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	30	67,8	2,28	0,27	14,91
сплатно		Хлеб пшеничный	80	144,27	9,61	9,39	18,15
	701/96	Котлета в тесте 30/50	520	501,56	19,06	16,17	81,88
			200/10	114,35	2,58	7,82	9,12
бед	63/08	Щи со сметаной	150	211,1	5,52	5,3	35,33
есллатно	227/08	Вермишель отварная	90	227,25	10,74	13,86	7,38
	209/08	Шницель куриный	200	97,79	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	710	786,69	23,63	27,62	106,66
			220	299,96	14,12	16,22	32,61
			200	48,64	0,12	0	12,4
Завтрак	114/08	Каша рисовая с маслом	30	67,8	2,28	0,27	14,91
Бесплатно	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	120	55,20	0,48	0,48	11,76
		Хлеб пшеничный	570	471,6	17	16,97	71,68
		Яблоко	200/10	111,11	1,9	6,66	10,81
Обед	37/08	Борщ со сметаной	180	190,33	6,19	9,06	38,3
Бесплатно	241/08	Картофельное пюре	100	196,22	11,14	7,54	7,2
	161/08	Котлета рыбная	200	74,17	0,31	0,07	18,09
	279/08	Компот из черной смородины	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб пшеничный	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Хлеб Дарницкий	720	708,03	23,77	23,96	101,34
			210	241,11	6,55	8,33	35,09
Завтрак	102/08	Каша "Дружба" с маслом	200	48,64	0,12	0	12,4
Бесплатно	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб пшеничный	30	109,20	6,96	3,65	0,00
	366/08	Сыр	50	115,3	3,2	7,5	21,3
		Печенье					

