

13 февраля 2023г

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

Пример 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"  
 Орлова О.С.

Директор МБОУ "Многопрофильный лицей" Белиева Н.Ю.

Неделя первая		Завтрак бесплатно, Обед-бесплатно		Блюдо		Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Прием пищи	№ реч.									
Завтрак Бесплатно	109/08	Каша овсяная				200	207,38	6,33	16,90	35,49
	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
Обед Бесплатно		Йогурт (стаканчик)				125	215,00	10,5	2,5	28,3
		Суп картофельный с горохом				555	538,82	19,23	19,67	91,1
	45/08	Плов из куриного филе				250	108,79	3,15	4,25	14,2
	ттк/449-96	Компот из свежих фруктов				50/150	417,06	18,9	21,2	31,35
	585/96	Хлеб пшеничный				200	97,45	0,16	0	19,1
Завтрак Бесплатно		Хлеб пшеничный				30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий				30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Хлеб Дарницкий				60	46,91	1,88	1,98	4,21
	229/08	Горошек зеленый консервированный отварной				770	806,41	28,32	28,06	95,8
		Каша "Дружба"				200	241,11	6,55	11,33	35,09
Обед Бесплатно	102/08	Чай с сахаром, с витамином "С"				200	48,64	0,12	0	12,4
	300/08	Хлеб пшеничный				30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Булочка с котлетой (кур)				80	244,27	10,61	8,39	28,15
	701/96	Рассолыник ленинградский со сметаной				510	601,82	19,56	19,99	90,55
		Вермишель отварная				250/10	155,2	7,82	13,2	13,11
Завтрак Бесплатно	42/08	Тфтели из говядины с соусом				180	211,1	5,52	5,3	25,33
	227/08	Хлеб пшеничный				60/50	196,04	12,57	10,14	7,86
	200/08	Хлеб пшеничный				200	113,79	0,56	0,01	17,89
	286/08	Хлеб Дарницкий				30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Каша ячневая				30	68,4	1,95	0,36	12,03
Завтрак Бесплатно		Чай с сахаром, с витамином "С"				810	812,33	30,7	29,28	91,13
	115/08	Хлеб пшеничный				200	290,85	17,05	18,51	38,58
	300/08	Хлеб пшеничный				200	48,64	0,12	0	12,4
Обед		Хлеб пшеничный				30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб пшеничный				150	75,20	0,48	0,48	11,76
		Суп-лапша с макаронами				580	582,2	19,93	19,26	77,65
	56/08					250	154,3	18,1	18,2	33,3

Бесплатно	241/08	Картофельное пюре	90/50	295,59	5,9	6,02	13,25
	178/08	Голубцы ленивые	200	82,1	0,31	0,01	18,35
	ЕК-2011	Компот из яблок	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Хлеб Дарницкий	<b>800</b>	<b>782,49</b>	<b>31,36</b>	<b>32,69</b>	<b>101,88</b>
Завтрак	114/08	Каша рисовая	200	290,13	17,12	19,62	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
		Сок	200	64,8	0	0	11,2
			<b>630</b>	<b>571,49</b>	<b>19,52</b>	<b>19,89</b>	<b>71,12</b>
Обед	37/08	Борщ со сметаной	250/10	132,1	7,4	8,6	13,3
Бесплатно	181/08	Жаркое по-домашнему (говядина)	50/150	334,08	5,54	10,3	20,13
	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
		Хлеб пшеничный	40	186,9	3,03	8,17	23,25
	ТТК №139	Турбинка песочная	<b>760</b>	<b>863,28</b>	<b>28,2</b>	<b>29,1</b>	<b>98,42</b>
Завтрак	112/08	Каша пшеничная	200	227,16	6,04	7,27	34,29
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
	ТТК103-22	Котлета "Волжская"	90	277,7	10,25	10,48	22,3
			<b>520</b>	<b>621,3</b>	<b>18,69</b>	<b>18,02</b>	<b>83,9</b>
Обед	63/08	Щи со сметаной	250/10	113,2	6,5	8,4	10,12
Бесплатно	130/08	Гороховое пюре	180	250,30	7,40	4,50	19,20
	209/08	Шницель куриный	100	254,2	14,2	18,2	8,25
	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 пшеничный	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Хлеб Дарницкий	<b>800</b>	<b>851,35</b>	<b>32,49</b>	<b>31,73</b>	<b>96,62</b>
				<b>7031,49</b>	<b>248</b>	<b>247,69</b>	<b>898,17</b>
		Итого за 5 Дней					
		Итого среднее за День		<b>1406,3</b>	<b>49,6</b>	<b>49,54</b>	<b>179,63</b>

### Неделя вторая

Прием пищи	№ реч.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	109/08	Каша овсяная	200	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
	ТТК 315-23	Зразы ленивые "Рябушка"	90	139,26	12,17	15,5	8,4

Обед Бесплатно	56/08	Суп-лапша с макаронами	250	99,14	2,36	5,12	13,2
	225/08	Рис припущенный	180	230,2	5,7	6,2	39,42
	213/08	Курица тушеная в соусе	50/50	169	15,7	9,4	3,3
	286/08	Компот из сухофруктов	200	113,79	0,56	0,01	17,89
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			<b>790</b>	<b>748,33</b>	<b>28,55</b>	<b>21,36</b>	<b>100,75</b>
Завтрак Бесплатно	115/08	Каша ячневая	200	240,85	7,05	6,51	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
	701/96	Булочка с котлетой (кур)	80	244,27	10,61	8,39	28,15
		Конфета	20	65,6	1,4	1,7	1,11
			<b>530</b>	<b>667,16</b>	<b>21,46</b>	<b>16,87</b>	<b>95,15</b>
Обед Бесплатно	37/08	Борщ со сметаной	250/10	142,21	3,6	8,4	12,8
	241/08	Картофельное пюре	180	180,42	4,15	8,25	24,3
	200/08	Тфтели из говядины с соусом	90/50	236,04	10,57	13,14	17,86
	тк 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>840</b>	<b>768,87</b>	<b>30,55</b>	<b>31,82</b>	<b>96,7</b>
Завтрак Бесплатно	112/08	Каша пшеничная	200	227,16	6,04	7,27	34,29
	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
		Круассан	60	240	4,8	12	4,8
				<b>490</b>	<b>583,6</b>	<b>13,24</b>	<b>19,54</b>
Обед Бесплатно	63/08	Щи со сметаной	250/10	116,25	7,25	8,52	10,1
	тк/449-96	Плов из куриного филе	50/150	217,06	15,9	13	31,35
	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
		Кукруза отварная консервированная	60	46,91	1,88	1,98	4,21
			<b>780</b>	<b>613,87</b>	<b>29,42</b>	<b>24,13</b>	<b>104,71</b>
Завтрак Бесплатно	114/08	Каша рисовая	200	210,13	5,12	16,62	32,61
	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
		Йогурт (стаканчик)	125	115,00	10,5	2,5	28,3
			<b>555</b>	<b>541,25</b>	<b>18,02</b>	<b>19,39</b>	<b>88,22</b>

Обед	45/08	Суп картофельный с горохом	250	98,19	2,94	5,3	23,55	
	227/08	Макаронны отварные	180	211,1	5,52	5,3	23,55	
Бесплатно	ТК103-22	Котлета "Волжская"	100	277,7	15,25	13,48	22,3	
	628/96	Чай с нектаром, с витамином "С"	200	66,23	0,09	0,03	16,38	
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91	
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03	
Завтрак		<b>Хлеб Дарницкий</b>	<b>790</b>	<b>790,02</b>	<b>27,43</b>	<b>23,33</b>	<b>102,78</b>	
	102/08	Каша "Дружба"	200	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	13,74	15,06	7,38	
	209/08	Шницель куриный	520	584,80	22,69	23,66	69,78	
		Суп крестьянский с крупой со сметаной	250/10	140,59	2,31	7,74	15,43	
		Жаркое по-домашнему (куриное филе)	50/150	352,66	17,58	12,39	52,14	
Обед		Напиток Каркаде с витамином "С"	200	74	8	1,4	14,8	
	ТТК 36	Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03	
		Хлеб Дарницкий	60	186,9	3,03	2,17	26,54	
	ТТК №139	Турбинка песочная	750	822,55	32,87	24,06	120,94	
				<b>Итого за 5 дней</b>	<b>6583,53</b>	<b>245,13</b>	<b>228,83</b>	<b>906,63</b>
				<b>Итого среднее за день</b>	<b>1316,71</b>	<b>49,03</b>	<b>45,77</b>	<b>181,33</b>
Меню составил зам.директора ООО "Мелкий Олп"						Мельникова Е.В.		