

с 03 октября 2022г.

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 12 лет и старше

Утверждаю
 Директор ООО "Мелкий опт" Орлова О.С.
 Директор МБОУ "Многопрофильный лицей" Белгев.Н.Ю.

Неделя первая Завтрак бесплатное, Обед-бесплатно

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	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
Бесплатно		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
Обед	41/08	Рассольник домашний со сметаной	250/10	187	6,29	14,13	40,48
	225/08	Рис припущенный	180	172,04	3	4,36	30,22
	213/08	Курица тушеная в соусе	50/50	169	15,7	9,4	3,3
Бесплатно	ЕК-2011	Компот из яблок	200	71,1	0,31	0,01	18,35
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			800	735,34	29,53	28,53	119,29
Завтрак	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
Бесплатно		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	ЕК-2011	Пирожки с изюмом	70	176,1	4,4	2,6	34,4
			510	581,65	11,97	16,7	97,33
Обед	37/08	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	138,89	2,38	8,33	13,51
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	180	316,57	10,48	6,52	54
	200/08	Тефтели из говядины	100	217,82	12,85	15,77	9,43
Бесплатно	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	906,93	30,1	31,25	135,99
Завтрак	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
Бесплатно		Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
	294/08	Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91

	701/96	Котлета в тесте 30/50	80	244,27	10,61	8,39	28,15
Обед	56/08	Суп-лапша с макаронами	520	686,56	20,29	22,54	98,01
Бесплатно	241/08	Картофельное пюре	250	136,73	3,06	6,11	17,39
	209/08	Котлета куриная	180	128,36	2,56	4,85	18,64
	ТТК 36	Напиток каркаде	100	252,5	15,27	16,73	8,2
		Хлеб пшеничный	200	74	8	1,4	14,8
		Хлеб Дарницкий	30	67,8	2,28	0,27	14,91
			30	68,4	1,95	0,36	12,03
Завтрак	102/08	Каша "Дружба"	790	727,79	33,12	29,72	85,97
Бесплатно	365/08	Масло сливочное	200	241,11	6,55	8,33	35,09
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	10	66,00	0,10	7,20	0,10
		Хлеб пшеничный	200	61,62	0,07	0,01	15,31
	366/08	Сыр	60	67,8	2,28	0,27	14,91
			30	109,20	6,96	8,85	0,00
Обед	63/08	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	500	545,73	15,96	24,66	65,41
Бесплатно	227/08	Макаронны отварные	250/10	178,68	4,04	12,23	14,25
	ТТК 101/22	Котлета "Умка"	180	168,88	4,42	4,24	28,26
	628/96	Чай с нектаром, с витамином "С"	100	329,84	16,43	15,93	20,02
		Хлеб пшеничный	200	66,23	0,09	0,03	16,38
		Хлеб Дарницкий	30	67,8	2,28	0,27	14,91
			30	68,4	1,95	0,36	12,03
Завтрак	112/08	Каша пшеничная	800	879,83	29,21	33,06	105,85
Бесплатно	365/08	Масло сливочное	200	227,16	6,04	7,27	34,29
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	10	66,00	0,10	7,20	0,10
		Хлеб пшеничный	200	61,62	0,07	0,01	15,31
	ТТК 4/98	Устрица с маком	30	67,8	2,28	0,27	14,91
			70	265,2	6,7	13,5	48,5
Обед	44/08	Суп из овощей со сметаной	510	687,78	15,19	28,25	113,11
Бесплатно	ТТК/449-96	Плов из куриного филе	250/10	144,05	2,41	7,33	15,74
	286/08	Компот из сухофруктов	50/150	417,06	20,91	16,45	51,15
		Хлеб Дарницкий	200	113,79	0,56	0,01	27,89
		Яблоко	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			120	46,00	0,40	0,40	9,80
			810	1431,08	41,02	52,4	219,92
				7631,49	235,67	283,59	1106,69
		Итого в среднем за день		1526,3	47,13	56,72	221,34
		Итого за 5 дней					

Неделя вторая

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	7,20	0,10
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
	209/08	Котлеты куриные	100	252,5	15,27	16,73	8,2
Обед Бесплатно		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
			540	694,79	24,95	30,88	78,06
	56/08	Суп-лапша с макаронами	250	109,38	2,45	4,89	13,91
	ТК/449-96	Плов из куриного филе	50/150	417,06	20,91	16,45	51,15
Завтрак Бесплатно	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
		Яблоко	120	46,00	0,40	0,40	9,80
Обед Бесплатно			780	822,43	28,55	22,38	129,69
	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
Обед Бесплатно		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Нектар	200	46	0,5	0,1	10
	112/86	Булочка с маком	60	220,3	4,98	6,53	35,9
			700	671,85	13,05	20,73	108,83
Завтрак Бесплатно	37/08	Борщ из свежей капусты с картошкой со сметаной	250/10	138,89	2,38	8,33	13,51
	227/08	Вермишель отварная	180	168,88	4,42	4,24	28,26
	213/08	Курица тушеная в соусе	50/50	169	15,7	9,4	3,3
	585/96	Компот из свежих фруктов	200	97,45	0,16	0	32,11
Завтрак Бесплатно		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			720	710,42	26,89	22,6	104,12
	102/08	Каша "Дружба"	200	241,11	6,55	8,33	35,09
Обед 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
	701/96	Котлета в тесте 30/50	80	244,27	10,61	8,39	28,15
Обед Бесплатно			520	680,8	19,61	24,2	93,56
	51/08	Суп крестьянский со сметаной	250/10	140,59	2,31	7,74	15,43
	241/08	Картофельное пюре	180	128,36	2,56	4,85	18,64
	161/08	Котлета рыбная	100	147,26	11,14	7,54	7,2
Обед Бесплатно	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
		710		626,41	28,24	22,16	83,01	
Завтрак	109/08		Каша овсяная	200	207,38	6,33	8,90	25,49
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
			Яблоко	120	46,00	0,40	0,40	9,80
				560	448,8	9,18	16,78	65,61
Обед	44/08		Суп из овощей со сметаной	250/10	115,24	1,93	5,86	12,59
Бесплатно	394/94		Жаркое по-домашнему (куриное филе)	50/150	378,19	16,63	16,41	45,62
	Ек-2011		Компот из яблок	200	71,1	0,31	0,01	18,35
			Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
			Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	246/08		Огурцы свежие	60	8,4	0,48	0,06	1,98
				730	709,13	23,58	22,97	105,48
Завтрак	112/08		Каша пшеничная	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
			Хлеб пшеничный	60	67,8	2,28	0,27	14,91
	366/08		Сыр	30	109,20	6,96	8,85	0,00
				500	531,78	15,45	23,60	64,61
Обед	63/08		Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	178,68	4,04	12,23	14,25
Бесплатно	225/08		Рис припущенный	180	172,04	3	4,36	30,22
	200/08		Тефтели из говядины	100	196,04	11,57	13,14	7,86
	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
				710	749,19	22,93	30,39	95,65
					6645,6	212,43	236,69	928,62
			Итого за 5 дней		1329,12	42,49	47,34	185,72
			Итого среднее за день					
			Меню составил зам.директора ООО "Мелкий Опт"				Мельникова Е.В.	

