

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

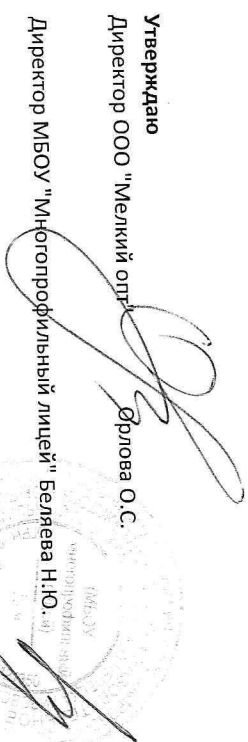
ОВЗ 12 лет и старше

Директор МБОУ "Многопрофильный лицей" Бедарева Н.Ю.

Утверждаю

Директор ООО "Мелкий опт"

Юрлова О.С.



| Неделя первая | | Завтрак бесплатно, Обед-бесплатно | | Выход | | Блюдо | | | | |
|---------------|------------|-----------------------------------|---------------------------------------|--------|--------|-------|----------|--------|--|--|
| Прием пищи | № рец. | | | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| 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 | | |
| | 294/08 | | Чай с сахаром, с витамином "С" | 200 | 61,62 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | | |
| Обед | ЕК-2011 | | Пирожок с повидлом | 90 | 214,10 | 4,20 | 3,40 | 42,40 | | |
| | 45/08 | | Суп картофельный с горохом | 500 | 588,59 | 11,6 | 17,28 | 97,35 | | |
| | 227/08 | | Макаронны отварные | 250 | 98,79 | 2,34 | 3,89 | 13,61 | | |
| Бесплатно | 200/08 | | Тфтели из говядины с соусом | 180 | 140,73 | 3,68 | 3,53 | 23,55 | | |
| | 585/96 | | Компот из свежих фруктов | 80/50 | 196,04 | 11,57 | 13,14 | 7,86 | | |
| | | | Хлеб пшеничный | 200 | 97,45 | 0,16 | 0 | 32,11 | | |
| Завтрак | | | Хлеб пшеничный | 30 | 67,8 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | | |
| | | | Хлеб Дарницкий | 30 | 68,4 | 1,95 | 0,36 | 12,03 | | |
| | | | Каша рисовая | 820 | 669,21 | 21,98 | 21,19 | 104,07 | | |
| Бесплатно | 114/08 | | Масло сливочное | 200 | 210,13 | 5,12 | 6,62 | 32,61 | | |
| | 365/08 | | Чай с сахаром, с витамином "С" | 10 | 66,00 | 0,10 | 7,20 | 0,10 | | |
| | 294/08 | | Булочка с маком | 200 | 61,62 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | | |
| Обед | 112/86 | | Суп крестьянский с крупой со сметаной | 90 | 220,3 | 4,98 | 6,53 | 35,9 | | |
| | 51/08 | | Каша гречневая рассыпчатая | 500 | 558,05 | 10,27 | 20,36 | 83,92 | | |
| | 219/08 | | Биточек "Колобок" | 250/10 | 140,59 | 2,31 | 7,74 | 15,43 | | |
| Бесплатно | ТТК-100-22 | | Компот из сухофруктов | 180 | 263,81 | 8,73 | 5,43 | 45 | | |
| | 286/08 | | Хлеб Дарницкий | 100 | 251,6 | 20,19 | 10 | 18,17 | | |
| | 246/08 | | Огурцы свежие | 200 | 113,79 | 0,56 | 0,01 | 27,89 | | |
| Завтрак | | | Каша овсяная | 30 | 68,4 | 1,95 | 0,36 | 12,03 | | |
| | 109/08 | | Масло сливочное | 60 | 8,4 | 0,48 | 0,06 | 1,98 | | |
| | 365/08 | | Чай с сахаром, с витамином "С" | 780 | 846,59 | 34,22 | 23,6 | 120,5 | | |
| Бесплатно | 294/08 | | Котлета в тесте 50/50 | 200 | 207,38 | 6,33 | 8,90 | 25,49 | | |
| | 701/96 | | Суп-лапша с макаронами | 10 | 66,00 | 0,10 | 7,20 | 0,10 | | |
| | 56/08 | | | 200 | 61,62 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | | |
| Обед | | | | 100 | 244,27 | 10,61 | 8,39 | 28,15 | | |
| | | | | 510 | 579,27 | 17,11 | 24,50 | 69,05 | | |
| | | | | 250 | 109,38 | 2,45 | 4,89 | 13,91 | | |

| | | | | | | | |
|--------------------------------|-----------|---|------------|---------------|--------------|---------------|----------------|
| Бесплатно | 394/94 | Жаркое по-домашнему (куриное филе) | 50/150 | 378,19 | 16,63 | 16,41 | 45,62 |
| | 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 |
| | 312/08 | Булочка "Домашняя" | 60 | 228,2 | 4,37 | 7,07 | 36,8 |
| | | | 770 | 949,42 | 27,84 | 29 | 155,38 |
| Завтрак Бесплатно | 112/08 | Каша пшенная | 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 |
| | ЕК-2011 | Пирожки с изюмом | 90 | 176,1 | 4,4 | 2,6 | 34,4 |
| | | | 500 | 530,88 | 10,61 | 17,08 | 84,1 |
| Обед Бесплатно | 63/08 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/10 | 142,94 | 3,23 | 9,78 | 11,4 |
| | 227/08 | Вермишель отварная | 150 | 211,1 | 5,52 | 5,3 | 35,33 |
| | ТК 101/22 | Котлета "Умка" | 90 | 268,6 | 14,79 | 14,34 | 18,02 |
| | ЕК-2011 | Компот из яблок и изюма | 200 | 71,1 | 0,3 | 0,01 | 18,5 |
| | | | 30 | 67,8 | 2,28 | 0,27 | 14,91 |
| | | | 30 | 68,4 | 1,95 | 0,36 | 12,03 |
| | | | 710 | 829,94 | 28,07 | 30,06 | 110,19 |
| Завтрак Бесплатно | 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 |
| | | Яблоко | 100 | 46,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 |
| | | | 510 | 414,73 | 7,12 | 15,94 | 60,3 |
| Обед Бесплатно | 37/08 | Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/10 | 111,11 | 1,9 | 6,66 | 10,81 |
| | ТК/449-96 | Плов из куриного филе | 50/150 | 417,06 | 20,91 | 16,45 | 51,15 |
| | 588/96 | Компот из кураги | 200 | 152,65 | 2,08 | 0,12 | 49,52 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | 67,8 | 2,28 | 0,27 | 14,91 |
| | | | 30 | 68,4 | 1,95 | 0,36 | 12,03 |
| | | | 60 | 13,8 | 0,66 | 0,12 | 2,76 |
| | | | 730 | 830,82 | 29,78 | 23,98 | 141,18 |
| | | | | 6797,5 | 198,6 | 222,99 | 1026,04 |
| | | | | 1359,5 | 39,72 | 44,6 | 205,21 |
| Итого в среднем за День | | | | | | | |
| Итого за 5 дней | | | | | | | |

Неделя вторая

| Принем пищи | № реч. | 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 |
| | | 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 | 641,59 | 14,29 | 18,56 | 105,16 |
| Обед | 63/08 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200/10 | 142,94 | 3,23 | 9,78 | 11,4 |
| | ТК/449-96 | Плов из куриного филе | 50/150 | 417,06 | 20,91 | 16,45 | 51,15 |
| Бесплатно | 585/96 | Компот из свежих фруктов | 200 | 97,45 | 0,16 | 0 | 32,11 |
| | | Хлеб Дарницкий | 30 | 68,4 | 1,95 | 0,36 | 12,03 |
| | 246/08 | Огурцы свежие | 60 | 8,4 | 0,48 | 0,06 | 1,98 |
| | | | 700 | 734,25 | 26,73 | 26,65 | 108,67 |
| 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 |
| Бесплатно | 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 |
| | 112/86 | Булочка с маком | 60 | 220,3 | 4,98 | 6,53 | 35,9 |
| | | | 500 | 625,85 | 12,55 | 20,63 | 98,83 |
| Обед | 45/08 | Суп картофельный с горохом | 250 | 98,79 | 2,34 | 3,89 | 13,61 |
| | 227/08 | Вермишель отварная | 180 | 218,2 | 6,5 | 6,5 | 34,3 |
| Бесплатно | 200/08 | Тефтели из говядины с соусом | 80/50 | 196,04 | 11,57 | 13,14 | 7,86 |
| | ТК 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 |
| | | | 820 | 723,23 | 32,64 | 25,56 | 97,51 |
| Завтрак | 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 |
| Бесплатно | 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 |
| | Ек-2011 | Пирожок с повидлом | 70 | 214,10 | 4,20 | 3,40 | 42,40 |
| | | | 510 | 650,63 | 13,2 | 19,21 | 107,81 |
| Обед | 37/08 | Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/10 | 111,11 | 1,9 | 6,66 | 10,81 |
| | 225/08 | Рис припущенный | 180 | 172 | 3,15 | 4,25 | 25,3 |
| Бесплатно | 209/08 | Котлета куриная | 100 | 233,15 | 14,8 | 16,57 | 9,32 |
| | 265/08 | Соус томатный | 30 | 28,08 | 0,27 | 1,84 | 2,62 |
| | 585/96 | Компот из свежих фруктов | 200 | 97,45 | 0,16 | 0 | 32,11 |
| | | Хлеб Дарницкий | 30 | 68,4 | 1,95 | 0,36 | 12,03 |
| | | | 800 | 710,19 | 22,23 | 29,68 | 92,19 |
| Завтрак | 112/08 | Каша пшеничная | 200 | 227,16 | 6,04 | 7,27 | 34,29 |
| | 365/08 | Масло сливочное | 10 | 66,00 | 0,10 | 7,20 | 0,10 |
| Бесплатно | 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 |

| | | | | | | | | |
|-----------|---|------------------------------------|--------|-----------------------|---------|-----------------|--------|---------|
| | ТГК №139 | Турбинка песочная | 60 | 186,9 | 3,03 | 8,17 | 26,54 | |
| Обед | 56/08 | Суп-лапша с макаронами | 500 | 609,48 | 11,52 | 22,92 | 91,15 | |
| | 394/94 | Жаркое по-домашнему (куриное филе) | 250 | 109,38 | 2,45 | 4,89 | 13,91 | |
| | ЕК-2011 | Компот из яблок и изюма | 50/150 | 378,19 | 16,63 | 16,41 | 45,62 | |
| | | Хлеб пшеничный | 200 | 71,1 | 0,3 | 0,01 | 18,5 | |
| | | Хлеб Дарницкий | 30 | 67,8 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | |
| | | Хлеб Дарницкий | 30 | 68,4 | 1,95 | 0,36 | 12,03 | |
| | | Огурцы свежие | 60 | 8,4 | 0,48 | 0,06 | 1,98 | |
| Завтрак | 246/08 | Огурцы свежие | 770 | 703,27 | 24,09 | 22 | 106,95 | |
| | | Каша овсяная | 200 | 207,38 | 6,33 | 8,90 | 25,49 | |
| | 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 | |
| | | Хлеб пшеничный | 60 | 228,2 | 4,37 | 7,07 | 36,8 | |
| | 312/08 | Булочка "Домашняя" | 500 | 631,00 | 13,15 | 23,45 | 92,61 | |
| | | Суп крестьянский со сметаной | 250/10 | 140,59 | 2,31 | 7,74 | 15,43 | |
| | 51/08 | Суп крестьянский со сметаной | 180 | 152,36 | 4,18 | 4,53 | 24,23 | |
| Обед | 227/08 | Макароны отварные | 180 | 152,36 | 4,18 | 4,53 | 24,23 | |
| | Бесплатно | Биточек "Колобок" | 100 | 325 | 21,18 | 11 | 19,1 | |
| | ТК-100-22 | Биточек "Колобок" | 200 | 113,79 | 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 | 800 | 867,94 | 32,46 | 23,91 | 113,59 | |
| | | | | Итого за 5 дней | 6897,43 | 202,86 | 208,75 | 1014,45 |
| | | | | Итого среднее за день | 1379,49 | 40,57 | 41,75 | 202,89 |
| | Меню составил зам. директора ООО "Мелкий Опт" | | | | | Мельникова Е.В. | | |

Handwritten signature