

с 02 сентября 2024г

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

**Дети-инвалиды 12 лет и старше**



*Мельникова Е.В.*  
Мельникова Е.В.  
"Мелкий опт"

Директор ООУАУ "Гимназия №1" Ходырев А.П.

**Неделя первая Завтрак бесплатно, Обед-бесплатно**

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак Бесплатно	115/08	Каша ячневая с маслом	210	332,64	13,05	16,01	38,58
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб пшеничный	60	138,6	5,56	3,27	14,91
	312/08	Булочка "Домашняя"	100	228,2	4,37	7,07	36,8
			<b>570</b>	<b>748,08</b>	<b>23,1</b>	<b>26,35</b>	<b>102,69</b>
Обед Бесплатно	148/96	Суп с макаронными изделиями	250	88,3	2,33	5,14	11,21
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	180	363,81	8,73	5,43	45
	200/08	Тефтели из говядины с соусом	110	196,04	10,57	13,14	7,86
	585/96	Компот из свежих фруктов	200	97,45	0,16	0	22,11
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		<b>800</b>	<b>881,8</b>	<b>30,02</b>	<b>24,34</b>	<b>113,12</b>	
Завтрак Бесплатно	102/08	Каша "Дружба" с маслом	220	284,11	8,97	9,33	35,09
	294/08	Чай с лимоном	210	62,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб пшеничный	60	67,8	2,28	0,27	14,91
	ттк 6/97	Сдоба "Кировская" с повидлом	75	247,5	4,8	6,3	45,9
		<b>565</b>	<b>662,03</b>	<b>16,12</b>	<b>15,91</b>	<b>111,21</b>	
Обед Бесплатно	41/08	Рассольник домашний со сметаной	260	149,6	5,03	11,3	32,38
	227/08	Вермишель отварная	180	211,1	3,52	5,3	15,33
	ттк-100-22	Биточек "Колобок" с соусом	100	301,6	5,2	6,3	12,17
	ттк 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>800</b>	<b>872,5</b>	<b>33,3</b>	<b>24,93</b>	<b>101,62</b>	
Завтрак Бесплатно	114/08	Каша рисовая с маслом	220	398,6	7,12	18,62	38,61
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	8,77	0	12,4
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	307/08	Булочка "Веснушка"	100	199,3	4,61	4,41	35,3
		<b>550</b>	<b>714,34</b>	<b>22,78</b>	<b>23,30</b>	<b>101,22</b>	
Обед Бесплатно	44/08	Суп из овощей со сметаной	260	115,24	1,93	5,86	12,59
	241/08	Картофельное пюре	180	160,46	3,19	6,06	23,3

	178/08	Голубцы ленивые	100	363,3	15,9	15,02	19,44	
	Ек-2011	Компот из яблок	200	71,1	0,3	0,01	18,5	
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91	
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03	
			<b>800</b>	<b>846,3</b>	<b>20,15</b>	<b>27,58</b>	<b>100,77</b>	
Завтрак Бесплатно	112/08	Каша пшенная с маслом	250	332,3	9,04	7,27	44,29	
	300/08	Чай с сахаром	220	48,64	0,12	0	12,4	
		Хлеб пшеничный	60	67,8	2,28	0,27	14,91	
		Конфета 35	20	108	1,2	6,6	11,2	
			<b>550</b>	<b>556,74</b>	<b>12,64</b>	<b>14,14</b>	<b>82,8</b>	
Обед Бесплатно	63/08	Щи со сметаной	260	114,35	2,58	7,82	9,12	
	130/08	Гороховое пюре	180	240,13	15,88	4,75	37,20	
	217/08	Фрикадельки из курицы	100	265,15	6,85	11,12	15,32	
	300/08	Чай с сахаром	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	
			<b>800</b>	<b>804,47</b>	<b>29,66</b>	<b>24,32</b>	<b>100,98</b>	
Завтрак Бесплатно	109/08	Каша овсяная с маслом	250	347,63	9,33	10,90	50,89	
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4	
		Хлеб пшеничный	60	67,8	2,28	0,27	14,91	
	366/08	Сыр	40	109,20	6,96	8,85	0,00	
	ттк43	Булочка "Бутербродная"	60	208,27	3,55	1,72	48,38	
			<b>550</b>	<b>573,27</b>	<b>18,69</b>	<b>20,02</b>	<b>78,2</b>	
Обед Бесплатно	37/08	Борщ со сметаной	300	211,11	1,9	6,66	10,81	
	ттк/449-96	Плов из куриного филе	240	417,06	20,9	16,78	51,33	
	300/08	Чай с сахаром	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	
			<b>800</b>	<b>813,01</b>	<b>27,15</b>	<b>24,07</b>	<b>101,48</b>	
				<b>Итого за 5 дней</b>	<b>7472,54</b>	<b>233,61</b>	<b>224,96</b>	<b>994,09</b>
				<b>Итого среднее за день</b>	<b>1407,63</b>	<b>43,7</b>	<b>44,21</b>	<b>182</b>

## Неделя вторая

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак Бесплатно	114/08	Каша рисовая с маслом	250	310,13	5,12	8,62	32,61
	294/08	Чай с лимоном	210	62,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб пшеничный	60	67,8	2,28	0,27	14,91
	112/86	Булочка с маком	60	220,3	4,98	6,53	35,9
			<b>580</b>	<b>660,85</b>	<b>12,45</b>	<b>15,43</b>	<b>98,73</b>

<b>Обед</b> Бесплатно	45/08	Суп картофельный с горохом	300	336,3	2,34	3,89	13,61
	54/20 н-21	Макароны с сыром	240	458,36	20,8	19,6	67,4
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб Дарницкий	60	68,4	1,95	0,36	12,03
			<b>800</b>	<b>911,70</b>	<b>25,21</b>	<b>23,85</b>	<b>105,44</b>
<b>Завтрак</b> Бесплатно	112/08	Каша пшенная с маслом	250	267,16	6,04	7,27	34,29
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб пшеничный	60	135,6	4,56	0,54	29,82
	ттк9/01	Булочка "Витая"	70	218,1	4,4	7	35,4
			<b>580</b>	<b>669,50</b>	<b>15,12</b>	<b>14,81</b>	<b>111,91</b>
<b>Обед</b> Бесплатно	51/08	Суп крестьянский с крупой со сметаной	260	140,59	2,31	7,74	15,43
	ттк 134	Картофельно-гороховое пюре	180	256,3	3,01	4,15	20,12
	Ттк 315-23	Зразы ленивые "Рябушка"	100	309,26	16,17	14,5	48,4
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб Дарницкий	60	68,4	1,95	0,36	12,03
		<b>800</b>	<b>853,3</b>	<b>23,56</b>	<b>26,75</b>	<b>108,38</b>	
<b>Завтрак</b> Бесплатно	115/08	Каша ячневая с маслом	250	240,85	7,05	6,51	30,52
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	307/08	Булочка "Веснушка"	80	199,3	4,61	4,41	35,3
			<b>560</b>	<b>556,59</b>	<b>14,06</b>	<b>11,19</b>	<b>93,13</b>
<b>Обед</b> Бесплатно	37/08	Борщ со сметаной	300	178,36	11,9	6,66	10,81
	ттк/449-96	Плов из куриного филе	270	417,06	11,3	17,3	65,36
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			<b>800</b>	<b>812,33</b>	<b>25,27</b>	<b>24,32</b>	<b>100,6</b>
<b>Завтрак</b> Бесплатно	109/08	Каша овсяная с маслом	220	383,30	6,33	18,90	29,49
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	8,12	0	12,4
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	ттк 6/97	Сдоба "Кировская" с повидлом	100	247,5	4,8	6,3	45,9
			<b>550</b>	<b>747,24</b>	<b>21,53</b>	<b>25,47</b>	<b>102,7</b>
<b>Обед</b> Бесплатно	63/08	Щи со сметаной	260	114,35	2,58	7,82	9,12
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	180	293,3	8,73	5,43	45
	200/08	Тефтели из говядины с соусом	100	196,04	10,57	13,14	7,86
	294/08	Чай с лимоном	210	62,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		<b>810</b>	<b>812,67</b>	<b>26,18</b>	<b>27,03</b>	<b>104,23</b>	

Завтрак Бесплатно	125/08	Каша "Три злака" с маслом	250	218,36	5,15	7,32	33,21	
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4	
		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	23,15	
			<b>560</b>	<b>579,07</b>	<b>18,16</b>	<b>15,98</b>	<b>83,67</b>	
Обед Бесплатно	56/08	Суп-лапша домашняя	300	187,5	1,96	3,91	11,13	
	394/94	Жаркое по-домашнему (куриное филе)	220	452,36	17,58	22,39	52,14	
	300/08	Чай с сахаром	220	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	
			<b>800</b>	<b>824,7</b>	<b>23,89</b>	<b>26,93</b>	<b>102,61</b>	
				<b>Итого за 5 дней</b>	<b>7427,95</b>	<b>205,43</b>	<b>230,30</b>	<b>1011,40</b>
				<b>Итого среднее за день</b>	<b>1411,57</b>	<b>42,12</b>	<b>46,06</b>	<b>181,92</b>