

с 06 октября 2025г

10-дневное меню для детей 7-11 лет бесплатное

Прием пищи завтрак, обед Сезон: осенне-зимний, зимне-весенний
Используемые источники для составления меню

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий 1996г. 1997, 2008 , 2021, 2025

ОВЗ 7-11 лет
Завтрак + обед

Утверждаю
Директор ООО "Мелкий опт" Мельникова Е.В.
Директор КОГОАУ "Гимназия № 1" Ходырев А.П.

Неделя первая

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак Бесплатно	115/08	Каша ячневая с маслом	220	246,87	9,23	12,3	39,54
	459/21	Чай с лимоном	200	40	0,3	0,1	9,5
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Пряник	50	171	5,15	3,6	12,3
			500	525,67	16,96	16,27	76,25
Обед Бесплатно	116/21	Суп из овощей	250	60,2	1,6	3,6	5,06
	202/21	Каша гречневая рассыпчатая	150	251,85	8,85	6,62	39,21
	422/96	Тефтели мясные	90	280,07	12,3	14,2	35,2
	486/21	Компот из свежих плодов и ягод	200	46	0,1	0,1	11,1
		Хлеб дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			720	706,52	24,8	24,88	102,6
Завтрак Бесплатно	112/08	Каша пшенная с маслом	205	227,16	7,5	7,27	34,29
	457/21	Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3
	ттк100/51	Булочка "Бутербродная"	70	284	8,9	3	36,5
		Масло шоколадное	30	14,60	0,24	7,20	0,10
			505	563,76	16,84	17,57	80,19
Обед Бесплатно	95/21	Борщ с капустой и картофелем	250	68	1,5	3,5	5,6
	205/21	Рис припущенный	150	213,6	3,58	4,69	36,6
	ттк-100	Биточек "Колобок"	90	321,4	18,2	17,2	38,18
	457/21	Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3
		Хлеб дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			720	709,4	25,43	25,85	101,71
Завтрак Бесплатно	109/08	Каша овсяная с маслом	220	321,50	15,30	15,30	38,20
	457/21	Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Яблоко	120	46,00	0,40	0,40	9,80
			570	473,3	18,18	16,07	72,21
Обед Бесплатно	216/25	Суп с макаронными изделиями	250	123,2	12,3	5,14	11,21
	241/08	Картофельное пюре	150	160,46	3,19	6,06	34,2
	178/08	Голубцы ленивые	90	295,3	5,9	14,2	24,8
	495/21	Компот из смеси сухофруктов	200	84	0,6	0,1	20,1

		Хлеб дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			720	731,36	23,94	25,86	102,34
Завтрак Бесплатно	112/08	Каша пшенная	200	321,5	16,2	16,9	34,29
	457/21	Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Сок	200	44,8	0	0	11,2
			630	472,10	18,68	17,27	69,7
Обед Бесплатно	100/21	Рассольник ленинградский	250	153,2	2,1	4,08	21,3
	54-22м-2020	Рагу из курицы (жаркое)	240	453,2	21	21,3	67,3
	457/21	Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3
		Хлеб дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			720	712,8	25,25	25,84	109,93
Завтрак Бесплатно	102/08	Каша "Дружба" с маслом	205	241,11	6,55	8,33	33,2
	457/21	Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	701/96	Котлета в тесте 50/50	100	133,2	7,8	9,3	22
			535	480,11	16,83	18	79,41
Обед Бесплатно	113/21	Суп картофельный с горохом	250	123,3	5,04	3,9	21,3
	54-12м-2020	Плов из куриного филе	240	482,3	18,6	19,6	58,6
	457/21	Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3
		Хлеб дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			720	712	25,79	23,96	101,23
		Итого за 5 дней					
		Итого среднее за день					

Неделя вторая

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак Бесплатно	109/08	Каша овсяная с маслом	210	207,38	9,32	8,90	25,49
	459/21	Чай с лимоном	210	40	0,3	0,1	9,5
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Печенье	50	171	4,15	7,52	31,05
			500	486,18	16,05	16,79	80,95
Обед Бесплатно	118/21	Суп крестьянский	250	95,38	1,9	7,5	16,7
	ткк 700/9-22	Макароны с сыром	220	465,3	21,36	16,7	57,4
	495/21	Компот из смеси сухофруктов	200	84	0,6	0,1	20,1
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			700	713,08	25,81	24,66	106,23
Завтрак	102/08	Каша "Дружба" с маслом	200	241,11	7,55	8,33	18,6

Бесплатно	457/21	Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3
	ткк100/51	Булочка "Бутербродная"	80	284	8,9	8,5	46,1
		сыр (порционный)	20	21,30	0,2	0,1	0
			500	584,41	16,85	17,03	74
Обед Бесплатно	104/21	Щи из свежей капусты с картофелем	250	49,4	1,2	3,6	30,4
	202/21	Каша гречневая рассыпчатая	150	251,85	8,85	6,62	41,3
	217/08	Фрикадельки куриные с соусом	90	321,6	13,8	15,2	7,8
	486/21	Компот из свежих плодов и ягод	200	46	0,1	0,1	11,1
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			720	737,25	25,9	25,88	102,63
Завтрак Бесплатно	115/08	Каша ячневая с маслом	220	246,87	8,23	7,67	39,54
	457/21	Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Пастила	50	198,65	4,8	8,6	15,2
			500	551,32	15,51	16,64	78,95
Обед Бесплатно	95/21	Борщ с капустой и картофелем	250	60	1,5	5,6	25,3
	54-12м-2020	Плов из куриного филе	220	542,3	22,3	18,4	54,3
	486/21	Компот из свежих плодов и ягод	200	46	0,1	0,1	11,1
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			700	716,70	25,85	24,46	102,73
Завтрак Бесплатно	327/21	Блины	140	321,3	7,5	9,4	37,9
		Молоко сгущенное	20	71,3	8,6	6,9	13,6
	457/21	Чай с сахаром	210	38	0,2	0,1	9,3
		Яблоко	130	46,00	0,40	0,40	9,80
			500	476,6	16,7	16,8	70,6
Обед Бесплатно	113/21	Суп картофельный с горохом	200	92,6	5,04	2,9	11,7
	152/21	Картофель отварной	150	198,6	4,14	7,7	15,43
	178/08	Голубцы ленивые с соусом	120	321,4	13,5	13,6	56,2
	494/21	Компот из плодов или ягод сушеных	200	72	0,3	0,01	17,5
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			700	753	24,93	24,57	112,86
Завтрак Бесплатно	112/08	Каша пшенная с маслом	220	227,16	6,04	8,27	34,29
	641/91	Чай с нектаром	200	66,23	0,09	0,03	16,38
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Пряник	50	171	7,15	8,6	17,2
			500	532,19	15,56	17,17	82,78
Обед Бесплатно	56/08	Суп-лапша с макаронами	250	87,5	1,96	3,91	11,13
	205/21	Рис припущенный	150	187,5	5,85	4,69	36,6

	210/08	Курица, тушеная в соусе	140	328,6	15,6	17,3	46,21
	457/21	Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			770	710,00	25,56	26,36	115,27
		Итого за 5 дней					
		Итого среднее за день					