

с 30 марта 2026 год

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

Утверждаю

Директор ООО "Мелкий опт"

Мельникова Е.В.

Директор КОГОДАУ "Гимназия № 1"

Акимимова О.С.

**Неделя первая**

**ОВЗ 7-11 лет**

**Завтрак + обед**

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак Бесплатно	115/08	Каша ячневая с маслом	205	246,87	8,26	9,65	18,2
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	ттк9/01	Булочка "Витая"	70	218,1	5,3	7	35,4
			<b>505</b>	<b>581,41</b>	<b>15,96</b>	<b>16,92</b>	<b>80,91</b>
Обед Бесплатно	104/21	Щи из свежей капусты с картофелем	200	49,4	1,2	3,6	30,4
	202/21	Каша гречневая рассыпчатая	150	251,85	8,85	6,62	39,21
	210/08	Курица, тушеная в соусе 90/50	140	321,4	12,4	15,8	7,5
	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>720</b>	<b>739,69</b>	<b>24,52</b>	<b>26,38</b>	<b>101,54</b>
Завтрак Бесплатно	114/08	Каша рисовая с маслом	250	295,3	12,6	18,95	32,61
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб пшеничный	60	135,6	4,56	0,54	29,82
			<b>510</b>	<b>479,54</b>	<b>17,28</b>	<b>19,49</b>	<b>74,83</b>
Обед Бесплатно	216/25	Суп с макаронными изделиями	200	132,4	2,33	5,14	24,25
	54-22м-2020	Рагу из курицы (жаркое) 90/150	240	398,57	18,5	18,5	39,82
	461/21	Напиток Каркаде	200	56	0	0,01	14
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			<b>700</b>	<b>723,17</b>	<b>25,06</b>	<b>24,28</b>	<b>105,01</b>
Завтрак Бесплатно	112/08	Каша пшенная с маслом	205	227,16	8,05	13,67	34,29
	459/21	Чай с лимоном	210	40	0,3	0,1	9,5
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	ттк600/17	Манник	60	163,8	5,26	2,8	19,58
			<b>505</b>	<b>498,76</b>	<b>15,89</b>	<b>16,84</b>	<b>78,28</b>
Обед Бесплатно	95/21	Борщ с капустой и картофелем с/ сметаной	260	123,4	1,5	5,3	15,62
	256/21	Макароны отварные	150	213,1	5,55	14,59	29,55
	54-23м-2020	Шницель куриный	90	253,69	17,3	4	26,87
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	19,2
			<b>30</b>	<b>68,4</b>	<b>1,95</b>	<b>0,36</b>	<b>12,03</b>

			<b>730</b>	<b>707,23</b>	<b>26,42</b>	<b>24,25</b>	<b>103,27</b>
Завтрак	102/08	Каша "Дружба" с маслом	250	286,9	12,9	13,2	35,09
Бесплатно	463/21	Какао со сгущенным молоком	200	122	3,2	3,6	19,2
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	75/21	сыр ( порционный)	20	0,32	0,02	0,12	0,00
			<b>500</b>	<b>477,02</b>	<b>18,4</b>	<b>17,19</b>	<b>69,2</b>
Обед	113/21	Суп картофельный с горохом	200	92,6	5,04	7,3	16,95
Бесплатно	54-12м-2020	Плов из куриного филе 50/150	240	314,6	16,3	16,8	43,21
	461/21	Напиток Каркаде	200	56	0	0,01	14
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
			<b>700</b>	<b>599,4</b>	<b>25,57</b>	<b>24,74</b>	<b>101,1</b>
Завтрак	54-22м-2020	Рагу из курицы (жаркое) 90/150	240	217,4	14,65	15,2	27,1
Бесплатно	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	312/08	Булочка "Домашняя"	60	201,4	1,2	2,31	13,68
			<b>530</b>	<b>535,24</b>	<b>18,25</b>	<b>17,78</b>	<b>68,09</b>
Обед	116/21	Суп из овощей	200	86,2	2,1	3,6	5,06
Бесплатно	256/21	Вермишель отварная	150	184,5	5,55	4,9	29,55
	ттк-100	Биточек "Колобок"	90	251,6	15,6	16,2	23,41
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	19,2
		Хлеб Дарницкий	60	136,8	3,9	0,72	24,06
			<b>700</b>	<b>707,74</b>	<b>27,27</b>	<b>25,42</b>	<b>101,28</b>
		Итого за 5 дней		<b>6049,20</b>	<b>214,62</b>	<b>213,29</b>	<b>883,51</b>
		Итого среднее за день		<b>1272,68</b>	<b>41,11</b>	<b>43,12</b>	<b>182,62</b>

### Неделя вторая

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	109/08	Каша овсяная с маслом	220	185,60	12,30	13,69	25,49
Бесплатно	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Пастила	50	206	1,8	3,2	15,2
			<b>500</b>	<b>508,04</b>	<b>16,5</b>	<b>17,16</b>	<b>68</b>
Обед	104/21	Щи из свежей капусты с картофелем	200	65,4	1,2	4,5	21,8
Бесплатно	256/21	Макаронные отварные	150	184,5	5,55	5,9	29,55
	ттк103-22	Котлета "Волжская"	90	277,7	15,25	13,48	22,3
	486/21	Компот из свежих плодов и ягод	200	46	0,1	0,1	11,1
		Хлеб Дарницкий	60	136,8	3,9	0,72	24,06

				<b>700</b>	<b>710,40</b>	<b>26</b>	<b>24,7</b>	<b>108,81</b>
Завтрак	102/08	Каша "Дружба" с маслом		220	241,11	9,26	8,33	24,16
Бесплатно	300/08	Чай с сахаром		200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб пшеничный		30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Печенье		50	214,15	3,8	7,75	31,8
				<b>500</b>	<b>571,70</b>	<b>15,46</b>	<b>16,35</b>	<b>83,27</b>
Обед	216/25	Суп с макаронными изделиями		200	132,4	2,33	5,14	17,95
Бесплатно	54-12м-2020	Плов из куриного филе 90/150		240	397,74	18,2	18,53	43,62
	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>700</b>	<b>714,98</b>	<b>24,88</b>	<b>24,3</b>	<b>100,91</b>
Завтрак	112/08	Каша пшенная с маслом		205	227,16	8,6	7,27	16,2
Бесплатно	300/08	Чай с сахаром		200	48,64	0,12	0	12,4
	100/55	Булочка с маком		100	214,5	7,6	11,3	53,3
				<b>505</b>	<b>490,3</b>	<b>16,32</b>	<b>18,57</b>	<b>81,9</b>
Обед	95/21	Борщ с капустой и картофелем со сметаной		250	124,3	4,9	6,5	24,3
Бесплатно	152/21	Картофель отварной с маслом		150	214,3	4,14	7,7	31,2
	161/08	Котлета рыбная		90	265,4	12,73	9,61	28,97
	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>720</b>	<b>721,04</b>	<b>23,84</b>	<b>24,17</b>	<b>108,9</b>
Завтрак	115/08	Каша ячневая с маслом		205	321,45	13,2	15,6	39,54
Бесплатно	300/08	Чай с сахаром		200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб пшеничный		30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Яблоко		100	46,00	0,40	0,40	9,80
				<b>535</b>	<b>483,89</b>	<b>16</b>	<b>16,27</b>	<b>76,65</b>
Обед	100/21	Рассольник ленинградский		250	152,8	2,1	4,08	16,3
Бесплатно	202/21	Каша гречневая рассыпчатая		150	195,1	2,6	6,62	39,21
	54-23м2020	Биточек куриный		90	251,3	17,3	14,2	21,15
	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>720</b>	<b>716,24</b>	<b>24,07</b>	<b>25,26</b>	<b>101,09</b>
Завтрак	114/08	Каша рисовая с маслом		250	210,13	13,6	14,2	32,61
Бесплатно	641/91	Чай с нектаром		200	66,23	0,09	0,03	16,38
	312/08	Булочка "Домашняя"		60	228,2	4,37	3,9	28,6
				<b>510</b>	<b>504,56</b>	<b>18,06</b>	<b>18,13</b>	<b>77,59</b>
Обед	113/21	Суп картофельный с горохом		200	123,6	5,04	2,9	16,3

Бесплатно	256/21	Вермишель отварная	150	213,4	3,85	4,9	29,55
	ттк-100	Биточек "Колобок"	90	251,6	14,2	16,8	29,7
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	148/21	овощи свежие (порциями)	60	11,00	0,70	0,10	1,90
				<b>730</b>	<b>716,64</b>	<b>25,86</b>	<b>25,06</b>