

УТВЕРЖДАЮ

ИП Антонова А. П.

Антонова А. Р.



ПРИМЕР

пригото
(Завтра

с ограниченными

Возрастная к

Сезо

44



ПРИМЕРНОЕ 12-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

*Для детей с ограниченными возможностями здоровья
в возрасте от 7 до 11 лет (бюджетные средние)*

Пример пищи	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	к-во ккал	В1	В2	Витамин. м.	С	Ca	Мг	Р	Fe	№ Рационная
1 НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Творог из сыворотки	90	14,04	13,32	19,98	255,6	0,068	0,044	3,14	0	19,02	25,2	157,6	2,75	Дели прит 2005-278
	Каши рассыпчатая рисовая	150	2,05	4,7	21,75	157,5	0,12	0,06	1,68	0	32	38	139	3,2	Дели прит 2005 - 171
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0,00	0,00	0,056	0	0,81	1	0	0,2	Дели прит 2005 - 376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,05	0,02	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6	готовая продукция
	Итого	515	18,59	18,42	69,33	536,7	0,118	0,124	5,356	0	58,73	74,1	322,7	6,25	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	5,07	5,4	23,8	163,8	0,06	0,05	0,85	10	46	29,5	184	0,048	Дели прит 2005 - 102
	Горбуша запеченная	90/30	13,26	8,1	18,8	205	0,06	0,1	2,3	13,55	31,2	31,41	143,8	2,1	Дели прит 2005 - 202, 203
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	0,6	28,5	141,9	0,14	0,08	1,71	0	32	38	140	0,8	Дели прит 2005 - 377
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	0	0,01	0	0,1	5,4	0	0	0,6	готовая продукция
	Итого	782	27,53	8,9	101,4	663,6	0,31	0,26	5,34	23,65	121,5	108,81	493,9	6,748	
Итого за день															
		1297	46,12	107,42	170,73	1202	0,428	0,384	10,696	23,65	180,23	182,91	816,6	12,998	
1 НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Каши жидкая молочная из манной крупы	200/10	4,4	8,2	32,8	200	0,04	0,02	0,88	0,73	101,14	9,6	10	0,36	Дели прит 2005 - 181
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	0	0,01	0	0,1	5,4	0	0	0,8	Дели прит 2005 - 377
	Булочка "Брусничка" 1шт.	50	3,5	3	28	156	0,03	0,03	0	0	11	0	0	1	Дели прит 2005 - 429
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	0,0007	0,01	0,01	0	2,112	0	2,61	0,017	Дели прит 2005 - 14
	Итого	492	9,4	21	78,6	522	0,0707	0,07	0,89	0,83	119,652	9,6	12,61	2,177	
ОБЕД	Суп картофельный с лапшой	250	2,5	3,5	13,4	113,8	0,1	0,21	9	3,23	61,4	48	240	4,4	Дели прит 2005 - 103, 297
	Котлеты рыбные (филе минтай)	90	12,8	12,2	13,9	216	0,1	0,08	0,43	0,11	36	32,6	192,4	1,61	Дели прит 2005 - 234
	Картофельное пюре	150	2,4	6,9	13,1	163,4	0,1	0,08	0,93	12,47	29,16	19,18	60,92	0,72	Дели прит 2005 - 128
	Компот из смеси сухофруктов	200	3,8	0	127,2	0	0	0,011	0	0,11	17	33	91	2,8	Дели прит 2005 - 349
	Итого	720	23,9	23	84,2	684	0,35	0,29	10,851	15,81	150,46	142,68	610,42	10,13	готовая продукция
Итого за день															
		1212	33,3	44	162,8	1206	0,4207	0,46	11,741	16,64	270,112	152,28	623,03	12,307	
1 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Птица (супина) тушенная с соусом сметанным с томатом и морковью	90/50	16,6	38,3	6,8	401,4	0,13	0,15	5,55	8,68	61	33,46	147	3,27	Хлебобулочные 2004 - 490, Дели прит 2005 - 331
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	0,6	28,5	141,9	0,14	0,08	1,71	0	32	38	140	3,2	Дели прит 2005 - 202, 203
	Чай с лимоном	150/50/15	1,4	1,6	17,7	91	0,04	0,16	0,12	1,33	126,6	15,4	92,8	0,41	Дели прит 2005 - 378
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,05	0,02	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6	готовая продукция
	Итого	535	25,8	40,9	65,6	697,9	0,36	0,41	7,86	10,01	226,5	96,76	405,9	7,48	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	4,9	8,3	84,8	0,06	0,06	1	21,1	50	23	93	0,85	Дели прит 2005 - 88
	Зразы из птицы (супина)	90	12	21	31,1	370	0,09	0,21	10,94	31	31	26	126	1,5	Дели прит 2005 - 298
	Каши рассыпчатая рисовая	150	2,05	4,7	21,75	157,5	0,12	0,06	1,68	0	32	38	139	3,2	Дели прит 2005 - 171
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0,00	0,00	0,056	0	0,81	1	0	0,2	Дели прит 2005 - 376
	Итого	40	2,4	0,4	12,6	63,6	0,05	0,02	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6	готовая продукция
Итого за день															
		1280	44,05	71,9	154,35	1433,8	0,56	0,76	22,016	62,11	347,21	194,66	790	13,83	
1 НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Суп мясной с крупой (рис)	250	4,5	4,9	19,6	140,8	0,08	0,23	1,66	0,8	148	20	125	0,5	Дели прит 2005 - 121
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	0,0007	0,01	0,01	0	2,112	0	2,61	0,017	Дели прит 2005 - 14
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0,00	0,00	0,056	0	0,81	1	0	0,2	Дели прит 2005 - 376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,05	0,02	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6	готовая продукция
	Итого	505	7,1	13,5	47,3	339,4	0,1307	0,26	2,206	0,8	157,822	30,9	153,71	1,317	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	5,07	5,4	23,8	163,8	0,06	0,05	0,85	10	46	29,5	184	0,048	Дели прит 2005 - 102
	Котлеты рубленные из птицы (супина)	90	13,6	12,8	13,4	223,8	0,06	0,09	3,33	0,45	16,8	15,75	63	1,24	Дели прит 2005 - 294
	Каши рассыпчатая (пшеница)	150	3,6	2,4	14,3	238,5	0,036	0,08	3,96	0,918	43,58	12,98	96,39	3,2	Дели прит 2005 - 171
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	0	0,01	0	0,1	5,4	0	0	0,8	Дели прит 2005 - 377
	Итого	40	2,4	0,4	12,6	63,6	0,05	0,02	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6	готовая продукция
Итого за день															
		1310	33,17	36,1	129,1	1120,1	0,3607	0,51	10,826	12,268	276,502	99,03	523,2	7,205	

1 НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Котлеты рыбные (филе минтая)	90	12,8	12,2	13,9	216	0,1	0,08	0,43	0,11	36	32,6	192,4	1,61	Дели притт 2005 - 234
	Каши распычатая рисовая	150	2,05	4,7	21,75	157,5	0,12	0,06	1,68	0	32	38	139	3,2	Дели притт 2005 - 171
	Чай с лимоном	200/157	1,4	1,6	17,7	91	0	0,01	0	0,1	5,4	0	0	0,8	Дели притт 2005 - 377
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,05	0,02	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6	готовая продукция
	Итого	552	18,65	18,9	65,95	528,1	0,15	0,17	2,99	0,21	80,3	80,5	357,5	6,21	Дели притт 2005 - 234
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,8	12	98,2	0,06	0,06	1	21,1	50	23	93	0,85	Дели притт 2005 - 294
	Выпечки из пшеницы (супина)	90	12,2	11,6	12,1	201,3	0,08	0,32	16,2	0	29,8	98,28	17,82	0,09	Дели притт 2005 - 202, 203
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	0,6	28,5	141,9	0,14	0,08	1,71	0	32	38	140	3,2	Дели притт 2005 - 349
	Компот из смеси сухофруктов	200	3,8	0	31,2	127,2	0	0,011	0	17	33	91	2,8	Дели притт 2005 - 349	
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,4	12,6	63,6	0,05	0,02	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6	готовая продукция
Итого на день		730	25,4	17,4	96,4	652,2	0,33	0,48	19,401	21,1	135,7	202,18	367,92	7,54	
Итого на день		1282	44,05	36,3	162,35	1160,3	0,48	0,65	21,991	21,31	216	282,68	725,42	13,75	
2 НЕДЕЛЯ 6 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Икра кабачковая (консервированная)	60	0,6	3	4,8	50,7	0,02	0,02	0,37	2,8	54	10,86	33	0,44	124,96
	Омлет натуральный	106	10,5	13,2	11,1	205	0,08	0,4	0,18	0,2	79,72	12,48	174,6	2,04	Дели притт 2005 - 210
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	0,0007	0,01	0,01	0	2,112	0	2,61	0,017	Дели притт 2005 - 14
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0,00	0,00	0,056	0	0,81	1	0	0,2	Дели притт 2005 - 376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,05	0,02	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6	готовая продукция
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (рис)	250	4,3	4,8	20,7	142,8	0,11	0,08	1,43	7,6	33	33	205	1,7	Дели притт 2005 - 101
	Фрикадельки из рыбы (филе минтая)	90	13,6	12,8	13,4	223,8	0,06	0,09	3,33	0,45	16,8	15,75	63	1,24	Дели притт 2005 - 294
	Каши распычатая (пшеничная)	150	5	4,8	36,1	207,7	0,12	0,05	0,59	0	20,05	28,52	132,48	2,25	Дели притт 2005 - 302
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	29	117	0,011	0,011	0	5,44	11,2	0	0	0,26	Дели притт 2005 - 342
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,4	12,6	63,6	0,05	0,02	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6	готовая продукция
Итого на день		730	25,5	22,8	111,8	754,9	0,351	0,251	5,83	13,49	87,95	87,17	426,89	6,05	
Итого на день		1151	39,2	47,6	155,4	1209,2	0,5017	0,701	6,926	16,49	231,492	121,41	662,89	9,347	
2 НЕДЕЛЯ 7 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Творог из говядины с соусом сметанным с томатом (1й вариант)	90/50	13	18,67	18,67	300,54	0,05	0,08	1,78	3,74	13,51	8,4	110,14	1,73	Дели притт 2005 - 278,331
	Каши распычатая (гречневая)	150	3,6	2,4	38,7	246	0,14	0,08	1,71	0	32	38	140	3,2	Дели притт 2005 - 171
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0,00	0,00	0,056	0	0,81	1	0	0,2	Дели притт 2005 - 376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,05	0,02	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6	готовая продукция
	Итого	535	19,1	21,47	64,97	670,14	0,24	0,18	4,026	0	6,9	33,22	57,3	276,24	5,73
ОБЕД	Суп картофельный с лапшой	250	2,5	3,5	13,4	113,8	0,1	0,21	9	3,33	61,4	48	240	4,4	Дели притт 2005 - 103, 297
	Толужба любительские	90/30	13,26	81	18,8	205	0,06	0,1	2,3	13,55	31,2	34,41	143,8	2,1	Дели притт 2005 - 202, 203
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	0,6	28,5	141,9	0,14	0,08	1,71	0	32	38	140	3,2	Дели притт 2005 - 349
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,4	12,6	63,6	0,05	0,02	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6	готовая продукция
	Чай с лимоном	200/157	1,4	1,6	17,7	91	0	0,01	0	0,1	5,4	0	0	0,8	Дели притт 2005 - 377
Итого на день		782	24,96	87,1	91	1285,44	0,35	0,42	13,49	16,88	136,9	130,31	549,9	11,1	
Итого на день		1317	44,06	108,57	175,97	1285,44	0,59	0,6	17,516	20,62	190,12	187,61	826,14	16,83	
2 НЕДЕЛЯ 8 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (рис)	250	4,5	4,9	19,6	140,8	0,08	0,23	1,66	0,8	148	20	125	0,5	Дели притт 2005 - 121
	Выпечка "Домашняя" 1шт.	50	4	2,6	27,1	148	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	21	0,4	Дели притт 2005 - 424
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	0,0007	0,01	0,01	0	2,112	0	2,61	0,017	Дели притт 2005 - 14
	Чай с лимоном	200/157	1,4	1,6	17,7	91	0	0,01	0	0,1	5,4	0	0	0,8	Дели притт 2005 - 377
	Итого	532	10	17,3	64,5	454,8	0,0907	0,26	2,09	0,9	157,812	28,3	148,61	1,717	Дели притт 2005 - 102
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	5,07	5,4	23,8	163,8	0,06	0,05	0,85	10	46	29,5	184	0,048	Дели притт 2005 - 102
	Котлеты рубленные из птицы (курица)	90	13,6	12,8	13,4	223,8	0,06	0,09	3,33	0,45	16,8	15,75	63	1,24	Дели притт 2005 - 294
	Каши распычатая (гречневая)	150	3,6	2,4	38,7	246	0,14	0,08	1,71	0	32	38	140	3,2	Дели притт 2005 - 171
	Компот из смеси сухофруктов	200	3,8	0	31,2	127,2	0	0,011	0	17	33	91	2,8	Дели притт 2005 - 349	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,05	0,02	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6	готовая продукция
Итого		730	28,47	21	119,7	824,4	0,31	0,24	6,381	10,45	118,7	126,15	504,1	7,888	
Итого на день		1252	38,47	38,3	184,2	1279,2	0,4007	0,5	8,471	11,35	276,512	154,45	652,71	9,605	
2 НЕДЕЛЯ 9 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Фрикадельки из птицы (курица)	90	14,5	13,7	14,3	238,5	0,036	0,08	3,96	0,918	43,58	12,98	96,39	1,03	Дели притт 2005 - 297
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	0,6	28,5	141,9	0,14	0,08	1,71	0	32	38	140	3,2	Дели притт 2005 - 202, 203
	Компот из смеси сухофруктов	200	3,8	0	31,2	127,2	0	0,011	0	17	33	91	2,8	Дели притт 2005 - 349	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,05	0,02	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6	готовая продукция
	Итого	520	26,1	14,7	86,6	571,2	0,226	0,18	6,161	0,918	99,48	93,88	353,49	7,63	
ОБЕД	Пиц из свежей капусты с картофелем	250	1,7	4,9	8,3	84,8	0,06	0,06	1	21,1	50	23	93	0,85	Дели притт 2005 - 88
	Каши распычатая рисовая	150	2,05	4,7	21,75	157,5	0,12	0,06	1,68	0	32	38	139	3,2	Дели притт 2005 - 171
	Чай с лимоном	200/157	1,4	1,6	17,7	91	0	0,01	0	0,1	5,4	0	0	0,8	Дели притт 2005 - 377
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,05	0,02	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6	Дели притт 2005 - 377
	Итого	520	26,1	14,7	86,6	571,2	0,226	0,18	6,161	0,918	99,48	93,88	353,49	7,63	
Итого на день		150	2,05	4,7	21,75	157,5	0,12	0,06	1,68	0	32	38	139	3,2	Дели притт 2005 - 171

2 НЕДЕЛЯ 10 ДЕНЬ	Завтрак	Завтрак	90	13,6	12,8	13,4	223,8	0,05	0,09	1,87	1,54	36,78	22,82	113,6	6,07	Дели притт 2005 - 274
	Чай с сахаром	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0,00	0,00	0,056	0	0,81	1	0	0,2	Дели притт 2005 - 376
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,05	0,02	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6	готовая продукция
	Итого	Итого	735	19,85	22,8	71,05	599,7	0,16	0,23	5,086	22,64	126,49	94,72	371,7	10,92	
	Итого за день	Итого за день	1255	45,95	37,5	137,65	1160,9	0,386	0,41	11,247	23,558	225,97	188,6	725,19	18,55	
2 НЕДЕЛЯ 11 ДЕНЬ	Завтрак	Завтрак	90	13,6	12,8	13,4	223,8	0,05	0,09	1,87	1,54	36,78	22,82	113,6	6,07	Дели притт 2005 - 274
	Чай с сахаром	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0,00	0,00	0,056	0	0,81	1	0	0,2	Дели притт 2005 - 376
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,05	0,02	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6	готовая продукция
	Итого	Итого	735	19,85	22,8	71,05	599,7	0,16	0,23	5,086	22,64	126,49	94,72	371,7	10,92	
	Итого за день	Итого за день	1255	45,95	37,5	137,65	1160,9	0,386	0,41	11,247	23,558	225,97	188,6	725,19	18,55	
2 НЕДЕЛЯ 12 ДЕНЬ	Завтрак	Завтрак	90	13,6	12,8	13,4	223,8	0,05	0,09	1,87	1,54	36,78	22,82	113,6	6,07	Дели притт 2005 - 274
	Чай с сахаром	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0,00	0,00	0,056	0	0,81	1	0	0,2	Дели притт 2005 - 376
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,05	0,02	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6	готовая продукция
	Итого	Итого	735	19,85	22,8	71,05	599,7	0,16	0,23	5,086	22,64	126,49	94,72	371,7	10,92	
	Итого за день	Итого за день	1255	45,95	37,5	137,65	1160,9	0,386	0,41	11,247	23,558	225,97	188,6	725,19	18,55	

Меню составлено согласно нормативных документов:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Квца 1988г.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников Москва, 2003г.
3. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания И.М.Савицкий, В.А.Угасов, Москва 2008 г.
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Москва, 2004г.

Соответствие блюда, закусок, напитков 1:1-4

ИП Антонова А. Р.