

В.К.С.
«СОГЛАСОВАНО»

Начальник территориального отдела по г. Евпатория
Межрегионального управления Роспотребнадзора по
Республике Крым и г. Севастополь
С.С.Ткачев С.С.Ткачев



«УТВЕРЖДАЮ»
ИП КЕРИМОВ А.Д.

А.Д.Керимов

ПРИМЕРНОЕ

циклическое меню для одноразового питания

для детей-инвалидов, для детей с ограниченными возможностями здоровья
детей из малоимущих и многодетных семей

учащихся 5-11 классов в ЕУВК «Интеграл» (завтрак)

ДИЕТА ОВД

День: 1 - понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
174	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	1/250	113	16,8	50,2	397,5	0,48	1,22	0,06	0,91	198,31	331,07	93,81	2,62	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	62,12	15	0,98	
14	Масло сливочное (порция)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,01	2,4	3	0	0,02	
15	Сыр российский (порция)	30	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	78	0,06	264	150	10,5	0,3	
386	Фрукты свежие	1/150	0,8	0,8	19,6	88,8	0,07	20,2	0	0,4	32	22	18	4,4	
	ИТОГО:	500	124,2	17,56	49,37	798,24	0,62	21,63	118,06	1,92	510,51	568,19	137,31	8,32	

День: 2 - вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
290	Птица тушеная в соусе	1/120/ 50	32,4	28,6	7,3	362	0,08	0,7	60,2	0		60,04	134	28	1,2	
303	Каша вязкая гречневая	1/150	4,58	5,01	20,52	145,5	0,12	0	0	0		8,45	108,84	72,03	2,42	
45	Овощи свежие	60	0,79	1,96	3,88	36,24	0,01	10,26	0	0,06		14,99	16,98	9,3	0,28	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54		13,8	62,12	15	0,98	
342	Компот из свежих плодов витаминизированный (без сахара)	1/200	0,52	0,18	6,86	60,66	0,02	17,6	0	0,38		23,4	23,4	17	0,6	
437	Сушки (баранки)	100	2,9	3,6	30,54	152	0,03	0,01	23	0,9		11,7	29,3	10,1	0,5	
	ИТОГО:	740	44,55	40,01	98,74	894,34	0,32	28,57	83,2	1,88		132,38	374,64	151,43	5,98	

День: 3 - среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
268	Котлета из говядины запеченная с соусом	1/100	8,7	9,65	9,2	170	0,04	0,4	10,1	0	13,98	92,19	18,24	1,45
339	Капуста тушеная (диетная)	1/150	3	5,52	11,8	115,5	0,03	2,75	0	0,15	88,1	91	20,85	1,2
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	62,12	15	0,98
376	Чай с ксилитом	1/200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
14	Масло сливочное (порция)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,01	2,4	3	0	0,02
15	Сыр российский (порция)	30	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	78	0,06	264	150	10,5	0,3
	ИТОГО:	575	22,17	31,95	65,77	657,44	0,14	3,39	128,1	0,76	393,38	401,11	65,99	4,23

День: 4 - четверг

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11-18 лет

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
227	Рыба припущенная с соусом	1/100	9,1	2,3	2,5	72	0,05	0,43	4,7	0		14,72	103,16	24,5	0,5	
312	Пюре картофельное	1/200	2,6	4,8	27,6	162,4	0,02	0	0	0		4,13	55,58	18	0,37	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54		13,8	62,12	15	0,98	
45	Овощи	1/60	0,79	1,96	3,88	36,24	0,01	10,26	0	0,06		14,99	16,98	9,3	0,28	
342	Компот из свежих плодов витаминизированный (без сахара)	1/200	0,52	0,18	6,86	60,66	0,02	17,6	0	0,38		23,4	23,4	17	0,6	
386	Фрукты свежие	1/150	1,3	0,15	13,5	63	0,04	15	0	0		30	51	24	0,9	
	ИТОГО:	620	17,67	10,05	83,98	532,24	0,2	43,29	4,7	0,98		101,04	312,24	107,8	3,63	

День: 5 – пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
268	Биточки с соусом	1/120	12,08	13,8	12,9	226,5	0,06	0,6	15,15	0		9,3	138,29	27,36	2,18	
302	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	5,4	3,3	25,7	148	0,2	1,3	0	0,3		129,8	201,9	90,3	2,7	
45	Овоши	1/60	0,79	1,96	3,88	36,24	0,01	10,26	0	0,06		14,99	16,98	9,3	0,28	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54		13,8	62,12	15	0,98	
419	Молоко кипяченое	1/200	5,48	4,88	9,07	102	0,07	2,46	38	0,18		226,8	170,1	26,5	0,19	
437	Сушки (баранки)	1/100	2,9	3,6	30,54	152	0,03	0,01	23	0,9		11,7	29,3	10,1	0,5	
338	Фрукты в ассортименте	1/100	0,19	0	0,24	96,76	0	0	0	0		8,04	3,96	2,04	0,36	
	ИТОГО:	690	30,2	28,2	111,97	899,44	0,43	14,63	76,15	1,98		414,43	622,65	180,6	7,19	

День: 6 - понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	200/10	8,31	13,12	37,63	303	0,18	0,96	54,8	0,86	149,62	234,98	70,82	1,73		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	62,12	15	0,98		
14	Масло сливочное (порция)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,01	2,4	3	0	0,02		
15	Сыр российский (порция)	30	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	78	0,06	264	150	10,5	0,3		
386	Фрукты свежие	1/150	1,3	0,15	13,5	63	0,04	15	0	0	30	51	24	0,9		
382	Какао с молоком без сахара	1/200	4,08	3,54	1,58	54,52	0,06	1,59	0,02	0	152,22	124,56	21,34	0,48		
	ИТОГО:	660	16,71	23,51	92,1	732,46	0,274	1,34	104,3	1,25	292,92	401,48	102,92	3,06		

День: 7 – вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
209	Яйцо вареное	2шт.	10,16	9,2	0,56	126	0,06	0	200	0		44	153,6	9,6		
203	Макароны (твердых сортов) отварные с сыром	1/150	8,9	10,2	24,3	216	0,05	0,14	0	0		16,18	42,4	14,45		2
321	Капуста тушеная	50	1,45	4	11,07	86,08	0,02	10,8	0	0,55		37,9	29,75	14,3		0,86
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54		13,8	62,12	15		1,15
352	Кисель из яблок (без сахара)	1/200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0,18		8,2	6,42	0,96		0,28
386	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	0,04	10	0	0,01		8	28	42		0,6
	ИТОГО:	650	25,61	24,68	122,33	806,1	0,23	100,94	200	1,28		128,08	322,29	96,31		5,87

День: 8 - среда

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
290	Птица тушеная в соусе	1/120/ 50	32,4	28,6	7,3	362	0,08	0,7	60,2	0		60,04	134	28	1,2	
303	Каша вязкая гречневая	1/150	4,58	5,01	20,52	145,5	0,12	0	0	0		8,45	108,84	72,03	2,42	
45	Овощи	1/60	0,79	1,96	3,88	36,24	0,01	10,26	0	0,06		14,99	16,98	9,3	0,28	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54		13,8	62,12	15	0,98	
ПР	Печенье фабричное (галетное)	1/40	0,18	0,03	16,7	118	0	0	0	0		5	2,4	1,2	0,28	
342	Компот из свежих плодов (без сахара)	1/200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0		14,18	4,4	5,14	0,95	
	ИТОГО:	680	21,53	17,73	90,21	914,28	0,14	11,51	30,1	0,84		76,62	206,09	66,3	2,87	

День: 9 - четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
223	Запеканка из творога со сметаной	125/50	25,8	19,35	49	472,5	0,11	0,83	113,75	0	342,28	376,53	46,48	1,13	
376	Чай с ксилитом	1/200/1 5	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	0,28	0,28	
338	Свежие фрукты	1/100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0,2	16	11	2,2	2,2	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	62,12	0,98		
14	Масло сливочное (порция)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,01	2,4	3	0,02		
15	Сыр российский (порция)	30	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	78	0,06	264	150	0,3		
	ИТОГО :	590	36,67	36,53	103,57	888,84	0,21	11,07	231,75	0,81	649,58	390,33	56,88	3,61	

День: 10 - пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
268	Субпродукты с соусом	1/120	12,08	13,8	12,9	226,5	0,06	0,6	15,15	0	9,3	138,29	27,36	2,18		
303	Каша вязкая пшеничная	1/150	4	4,24	24,56	152,4	0,08	0	0	0	15,65	100,95	21,6	1,7		
45	Овощи	1/60	0,79	1,96	3,88	36,24	0,01	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	62,12	15	0,98		
342	Компот из свежих плодов (без сахара)	1/200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95		
ПР	Зефир	30	0,19	0	0,24	96,7	0	0	0	0	8	3,96	2,04	0,36		
	ИТОГО:	620	20,58	41,4	99,1	764,38	0,22	11,76	15,15	0,6	75,92	326,7	80,44	6,45		

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ПН1	124,2	17,56	49,37	798,24	0,62	21,63	118,06	1,92	510,51	568,19	137,31	8,32
ВТ1	44,55	40,1	98,74	894,34	0,32	28,57	83,2	1,88	132,38	374,64	151,43	5,98
СР1	22,17	31,95	65,77	657,44	0,14	3,39	128,1	0,76	393,38	401,11	65,99	4,23
ЧТ1	17,67	10,05	83,98	532,24	0,2	43,29	4,7	0,98	101,04	312,24	107,8	3,63
ПН2	30,2	28,2	111,97	899,44	0,43	14,63	76,15	1,98	414,43	622,65	180,6	7,19
ВТ2	16,71	23,51	92,1	732,46	0,274	1,34	104,3	1,25	292,92	401,48	102,92	306
СР2	25,61	24,68	122,33	806,1	0,23	100,94	200	1,28	128,08	322,29	96,31	5,87
ЧТ2	21,53	17,73	90,21	914,28	0,14	11,51	30,1	0,84	76,62	206,09	66,3	2,87
ПТ2	36,67	36,53	103,57	888,84	0,21	11,07	0,81231,75	0,81	649,58	390,33	56,88	3,61
	20,58	41,4	99,1	764,38	0,22	11,76	15,15	0,6	75,92	236,7	80,44	6,45
10 дней	359,89	271,71	917,14	7887,76	2,784	248,13	759,76	12,3	2774,86	3835,72	1045,98	354,15

Наименование сборника рецептур:
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред. М. П. Могильного и
В. А. Тутельяна. - М.: Де Ли принт, 2011. - 544с.

ИП Керимов А.Д. _____