

«СОГЛАСОВАНО»

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



«СОГЛАСОВАНО»

Директор ЕУВК «Интеграл»

Т.В.Костина



«УТВЕРЖДАЮ»
ИП КЕРИМОВ А.Д.
Д.А.ДЯВЕРОВИЧ

ПРИМЕРНОЕ

циклическое меню для однократного питания

для детей-инвалидов, для детей с ограниченными возможностями здоровья

детей из малоимущих и многодетных семей

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

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,4	-	2,31	43	28,32	16	0,52		
115	Суп с овсяной крупой	300	1,85	15,36	5,51	167,68	0,06	2,4	0	7,2	70,4	40,08	17,68	0,64		
288	Птица (курица отварная)	100	21,67	13,33	-	206,67	0,04	-	20	0,17	40	143,3	20	2		
303	Каша вязкая пшеничная	150	4	4,24	24,56	152,4	0,08	0	0	0	15,65	100,95	21,6	1,7		
383	Какао с молоком без сахара	1/200	3,17	2,68	1,9	100,6	0,04	1,3	0,02	0	125,78	90	14	0,1		
ПР	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,49		
ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86		
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,035	10	-	0,2	16	11,0	9	2,2		
	ИТОГО:	1040	37,46	4,07	56,16	972,78	0,175	11,3	0,02	10,69	331,53	498,05	120,78	9,51		

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	
59	Салат из моркови с яблоками	100	0,86	5,22	7,87	81,9	0,05	6,95	-	2,49		21,19	33,98	24	1,32	
99	Суп из овощей	300	2,73	2,79	13,5	90,03	0,09	12,75	0	2,91		51,9	225,9	33	0,99	
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	4,8	105	0,05	3,73	5,8	-		39,07	162,19	48,53	0,85	
304	Каша из хлопьев "Геркулес" с маслом	200	8,9	4,1	39,84	231,86	0,03	0	0	0		14,6	210	140	5,01	
388	Напиток из плодов шиповника (без сахара)	200	0,4	0,27	5,4	50,2	0,01	100	0	0		7,73	2,13	2,67	0,53	
ПР	Хлеб ржаной - пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27		6,9	31,8	7,5	0,49	
ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54		13,8	63,6	15	1,86	
338	Фрукты в ассортименте	100	1,5	0,5	21	94,51	0,04	10	-	0,4		8	28	42	0,6	
	ИТОГО:	1090	29,18	18,82	136,87	860,41	0,37	133,43	5,8	6,61		163,19	757,6	312,7	11,65	

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		
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	0	2,31	43	28,32	16	0,52		
96	Рассольник ленинградский с крупой пшеничной	300	2,6	6,24	18,72	141,48	0,18	17,16	0	2,92	19,86	41,94	33,6	1,24		
250	Бифстроганов	100	15,2	23,1	5,12	290	0,05	0,74	32,8	0,08	43,32	171,15	22,45	2,4		
303	Каша гречневая вязкая	200	6,11	6,68	27,36	194	0,16	0	0	0	11,27	145,12	96,04	3,23		
389	Сок томатный (консервы)	200	2	0,2	5,8	36	0	59,2	0	0	16	0	0	0,3		
ПР	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,49		
ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86		
	ИТОГО:	990	32,28	43,29	109,98	962,51	0,51	101,53	32,8	6,12	154,15	481,93	190,59	10,04		

День: 4 - четверг

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	
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,3	72,9	0,05	6,9	-	-		28,33	41,46	18,4	1,31	
102	Суп картофельный с фасолью	300	5,88	6,39	23,07	173,31	0,18	6,99	0	2,94		49,77	165,33	45,9	2,19	
289	Рагу из курицы	175	12,56	11,72	15,2	217	0,07	11,33	14,6	0		36,8	102,8	38,7	1,92	
349	Компот из сухофруктов (без сахара)	200	0,2	0,2	21,2	115	0,01	9,6	0	0,8		49,3	6,42	4	0,8	
ПР	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27		6,9	31,8	7,5	0,49	
ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54		13,8	63,6	15	1,86	
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,035	10,0	0	0,2		16	11	9	2,2	
	ИТОГО:	965	25,33	23,82	121,03	829,52	0,445	34,82	14,6	4,75		200,9	319,61	138,5	10,77	

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	
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,62	6,2	8,9	97,88	0,1	13	0	2,95		40,4	48,8	23,4	1,02	
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,2	5,88	14,1	124,5	0,06	12,36	0	2,88		41,34	63,66	31,44	1,42	
240	Фрикадельки рыбные с маслом	110	11,84	8,64	5,14	158	0,1	0,52	58,6	-		42,94	162,06	35,74	0,98	
310	Картофель отварной	200	4	0,8	31,6	149,6	0,2	29	0	0,2		24	108	44	1,6	
15	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	107,49	0,01	0,21	78	0,15		264	150	10,5	0,3	
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1		2,4	3	0	0	
ПР	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27		6,9	31,8	7,5	0,49	
ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54		13,8	63,6	15	1,86	
342	Компот из яблок (без сахара)	200	0	0	15,4	60	0	0,3	0,2	0		18,9	14,6	29,7	0,5	
	ИТОГО:	1040	31,76	38,56	119,73	970,1	0,57	55,39	176,8	7,09		454,68	645,52	197,28	8,17	

День: 1 - 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	
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	0	2,31		43	28,32	16	0,52	
99	Суп из овощей	300	2,73	2,79	13,5	90,03	0,09	12,75	0	2,91		51,9	225,9	33	0,99	
294/330	Котлеты из курицы с соусом сметанным	80	8,34	9,85	10,01	162	0,06	0,45	37,1	0,3		37,34	46,82	12,08	0,92	
143	Рагу из овощей	200	4,7	16,93	3,05	270,5	1,2	20,47	0,08	2,76		84,12	89,72	21,68	1,14	
342	Компот из яблок (без сахара)	200	0	0	15,4	60	0	0,3	0,2	0		18,9	14,6	29,7	0,5	
ПР	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27		6,9	31,8	7,5	0,49	
ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54		13,8	63,6	15	1,86	
338	Фрукты в ассортименте	100	1,5	0,5	21	94,51	0,04	10	-	0,4		8	28	42	0,6	
	ИТОГО:	1070	23,64	37,14	115,94	978,07	1,51	68,4	37,38	9,49		263,96	528,76	176,96	7,02	

День: 2 - 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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
61	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	1,52	5,13	13,18	105,01	0,06	5,1	0	3,04	37,64	56,5	39,5	1,06
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,16	5,9	13,12	124,5	0,17	1,5	75	1,13	59,67	65,62	31,35	3
227	Рыба припущенная с соусом	120	13,41	2,97	3,14	93	0,08	0,65	22	0	22,08	154,74	22,08	0,75
312	Пюре картофельное	200	4,1	3,1	25,5	146,3	1,54	5	44,2	0,2	51	102,6	35,6	1,14
352	Кисель из яблоч (без сахара)	200	0	0	15,4	60	0	0,3	0,2	0	18,9	14,6	29,7	0,5
0	Хлеб ржаной - пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,49
ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
15	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	107,49	0,01	0,21	78	0,15	264	150	10,5	0,3
	ИТОГО:	1040	33,19	26,94	114,8	843,21	1,96	12,76	219,4	5,33	473,99	639,46	191,23	9,1

День: 3 -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
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,62	6,2	8,9	97,88	0,1	13	0	2,95	40,4	48,8	23,4	1,02
98	Суп крестьянский с крупой (перловой)	300	3,24	3,33	17,49	108,81	0,62	42,82	0	0	59,1	267	31,8	0,93
259	Жаркое по-домашнему из говядины	175	16,2	18,09	16,58	295	0,12	6,76	0	0	30,5	205,75	42,48	3,86
349	Компот из сухофруктов (без сахара)	200	0,2	0,2	21,2	115	0,01	9,6	0	0,8	49,3	6,42	4	0,8
ПР	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,49
ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,035	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	965	26,7	29,21	118,43	868	0,985	82,18	0	4,76	216	634,37	133,18	11,16

День: 4 -четверг

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
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,05	3,7	5,5	59,7	0,05	7,8	0	1,6	68,37	78,4	11,2	0,45
115	Суп с овсяной крупой	300	2,77	23,04	8,26	251,52	0,09	3,4	0	10,8	105,8	60,12	26,52	0,96
280	Фрикадельки из говядины в соусе	105	21,32	9,93	0,87	178,13	0,08	1	20	1,2	14,74	219,3	26,9	3,34
303	Каша вязкая гречневая	180	3,41	5,56	35,43	205,4	0,03	0	0	0	5,51	74,11	24	0,49
289	Сок морковный (консервы)	200	1,7	0,2	18,9	84	0	4,5	0,5	0,5	28,5	39	10,5	0,9
ПР	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,49
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,035	10,1	0	0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	1055	34,57	43,6	113,34	984,08	0,355	26,8	20,5	14,93	255,02	556,13	125,62	10,07

День: 5 - пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11-18 лет

	Продукт питания, 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
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,3	72,9	0,05	6,9	-	-		28,33	41,46	18,4		1,31
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,16	5,97	9,75	101,37	0,09	22,17	0	2,85		40,77	56,91	26,64		0,99
240	Фрикадельки рыбные с маслом	110	11,84	8,64	5,14	158	0,1	0,52	58,6	-		42,94	162,06	35,74		0,98
310	Картофель отварной	200	4	0,8	31,6	149,6	0,2	29	0	0,2		24	108	44		1,6
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1		2,4	3	0		0
388	Напиток из плодов шиповника (без сахара)	200	0,4	0,27	5,4	50,2	0,01	100	0	0		7,73	2,13	2,67		0,53
ПР	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27		6,9	31,8	7,5		0,49
ПР	Хлеб Ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54		13,8	63,6	15		1,86
	ИТОГО:	1010	25,19	27,99	103,78	804,7	0,55	158,59	98,6	3,96		166,87	468,96	149,95		7,76

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
ПН1	37,46	43,08	94,75	972,78	0,375	38,1	20,2	10,69	331,53	498,05	120,78	9,51	
ВТ1	29,18	18,82	136,78	860,41	0,37	133,43	5,8	6,61	163,19	757,6	312,7	11,65	
СР1	32,28	43,29	109,98	962,51	0,51	101,53	32,8	6,12	154,15	481,93	190,59	10,04	
ЧТ1	25,33	23,82	121,03	829,52	0,445	34,82	14,6	4,75	200,9	319,61	138,5	10,77	
ПТ1	31,76	38,56	119,73	970,1	0,57	55,39	176,8	7,09	454,68	645,52	197,28	8,17	
ПН2	23,64	37,14	115,94	978,07	1,51	68,4	37,38	9,49	263,96	528,76	176,96	7,02	
ВТ2	33,19	26,94	114,8	843,21	1,96	12,76	219,4	5,33	473,99	639,46	491,23	9,1	
СР2	26,7	29,21	118,43	868	0,985	82,18	0	4,76	216	634,37	133,18	11,16	
ЧТ2	34,57	43,6	113,34	984,08	0,355	26,8	20,5	14,93	255,02	556,13	125,62	10,07	
2 пятница	25,19	27,99	103,78	804,7	0,55	158,59	98,6	3,96	166,87	468,96	149,95	7,76	
10 дней	299,3	332,45	1148,56	9073,38	7,63	712	626,08	73,73	2680,29	5530,39	2036,79	95,25	

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. _____