

«СОГЛАСОВАНО»

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

С.С.Ткачев

«СОГЛАСОВАНО»

Директор ЕУВК «Интеграл»

Г.В.Клименко



«УТВЕРЖДАЮ»

ИП КЕРИМОВ А.Д.

А.Д. Керимов

ПРИМЕРНОЕ

циклическое меню для однократного питания

для детей-сирот, детей оставшихся без попечения родителей, лиц из
числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей
учащихся 5-11 классов в ЕУВК «Интеграл» (завтрак)

ДИЕТА ОВД

День: 1 - понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11-18 лет

№ ред.	Применение 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	
174	Каша вязкая молочная рисовая	1/250	7	11,9	45	314	0,07	0,98	54,8	2		150,72	235,68	71,32	1,86	
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	1/30/10	7,8	10,3	21,33	201,4	0,04	0,11	59	0		139,2	96	9,45	0,49	
383	Какао с молоком сгущенным	1/200	3,67	2,6	25,09	138,4	0,03	0,38	9,5	0		128	117,9	18	0,65	
386	Фрукты свежие	1/100	0,5	0,5	10	46	0,03	12	0	0		17	12	10	2,3	
	ИТОГО:	590	18,97	13,4	56,42	699,8	0,17	13,47	123,3	2		434,92	461,58	108,77	5,3	

День: 2 - вторник

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		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
290	Курица тушеная в соусе	1/120/ 50	26,5	21,6	5,8	324	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	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78		13,8	52,2	19,8	0,66	
414	Кофейный напиток на молоке	1/200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0		14,18	4,4	5,14	0,95	
437	Пирожок печеный с повидлом	60	3,5	3,75	34,77	187	0,05	0,03	28	0,1		12,4	34,5	13,2	0,87	
	ИТОГО:	700	40,27	33,08	121,83	947,62	0,33	11,89	88,2	0,94		123,86	350,92	147,47	6,38	

День: 3 - среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ ая 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	10,3	12,4	10,6	174	0,04	0,4	10,1	0	13,98	92,19	18,24	1,45
321	Капуста тушеная	1/150	4,35	12	33,21	258,24	0,06	32,4	0	1,65	113,7	89,25	42,9	3,45
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,74	0,3	14,98	70,28	0,03	0	0	0,38	7,8	26,2	9,8	0,33
376	Чай с сахаром	1/200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
1	Бутерброд с маслом сливочным	1/30/20	2,36	7,49	14,89	136	0,034	0	40	0	8,4	22,5	4,2	0,35
	ИТОГО:	445	19,82	32,21	88,68	698,52	0,164	32,83	50,1	2,03	154,98	232,94	76,54	5,86

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		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
227	Рыба тушеная с овощами	1/100	10,1	2,4	3,8	78,6	0,05	0,43	4,7	0		14,72	103,16	24,5	0,5	
312	Пюре картофельное	1/200	2,56	4,17	26,57	154,05	0,02	0	0	0		4,13	55,58	18	0,37	
ПР	Хлеб пшеничный	1/60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78		13,8	52,2	19,8	0,66	
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	1/200	0,016	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0		14,18	4,4	5,14	0,95	
386	Фрукты свежие	1/100	1,3	0,15	13,5	63	0,04	15	0	0		30	51	24	0,9	
	ИТОГО:	720	19,506	9,44	104,61	586,77	0,19	26,59	4,7	0,84		91,82	283,32	100,74	3,66	

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 из говядины запеченные 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	Рис припущенный	1/150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,15	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28			
45	Овощи	1/60	0,79	1,96	3,88	36,24	0,01	10,26	0	0,06	11	1,08	8,1	0,5			
ПР	Хлеб пшеничный	1/60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66			
419	Молоко кипяченное	1/200	5,48	4,88	9,07	102	0,07	2,46	38	0,18	226,8	170,1	26,5	0,19			
437/503	Пирожки печеные с яблоками	2/60	7	7,6	57,4	320	0,1	0,5	20	0	13	34,9	13,7	1,08			
	ИТОГО:	750	16,71	23,51	92,1	962,27	0,274	1,34	104,3	1,25	292,92	401,48	102,92	3,06			

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 пшеничный	60	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39		6,9	26,1	9,9	0,33
1	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	1/30/10 /20	7,4	10,8	25,6	224,8	0,04	0,11	59	0		139,2	96	9,45	0,49
383	Какао с молоком сгущенным	1/200	3,67	2,6	25,09	138,4	0,03	0,38	9,5	0		128	117,9	18	0,65
	ИТОГО:	530	21,75	26,82	102,81	736,34	0,28	1,45	123,3	1,25		423,72	474,98	108,17	3,2

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	2		
203	Макаронны отварные с сыром	1/200	8,46	9,95	21,32	209	0,05	0,14	0	0	16,18	42,4	14,45	0,86		
321	Капуста тушеная	1/150	1,45	4	11,07	86,08	0,02	10,8	0	0,55	37,9	29,75	14,3	1,15		
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33		
352	Кисель из яблок	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:	810	24,18	24,07	104,2	731,3	0,2	100,94	200	1,13	121,18	286,27	91,21	5,22		

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	Курица тушеная в соусе	1/120/ 50	26,5	21,6	5,8	324	0,08	0,7	60,2	0		60,04	134	28	1,2	
303	Каша вязкая рисовая	1/150	2,56	4,17	26,57	174,05	0,02	0	0	0		4,13	55,58	18	0,37	
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 пшеничный	1/60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78		13,8	52,2	19,8	0,66	
342	Компот из свежих плодов	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	Печенье фабричное	1/50	0,2	0,03	17,1	128,4	0	0	0	0		5	2,4	1,2	0,28	
	ИТОГО:	670	34,95	28,52	110,21	917,57	0,18	11,86	60,2	0,84		112,14	265,56	81,44	3,74	

День: 9 - четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рсч.	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	
223	Запеканка из творога с молоком сгущённым	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 сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0		11,1	2,8	1,4	0,28	
338	Свежие фрукты	1/150	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0,2		16	11	9	2,2	
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	1/30/10 /15	7,9	10,32	18,5	196,4	0,04	0,12	59,8	0		141,3	98,2	9,5	0,5	
	ИТОГО :	595	34,17	30,09	92,3	773,3	0,18	10,98	173,55	0,2		510,68	488,53	19,9	4,11	

День: 10 - пятница

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		
174	Каша вязкая молочная рисовая	1/250	7	11,9	45	314	0,07	0,98	54,8	2	150,72	235,68	1,86	174		
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	1/30/10	7,8	10,3	21,33	201,4	0,04	0,11	59	0	139,2	96	0,49	3		
383	Какао с молоком сгущенным	1/200	3,67	2,6	25,09	138,4	0,03	0,38	9,5	0	128	117,9	0,65	383		
386	Фрукты свежие	1/100	0,5	0,5	10	46	0,03	12	0	0	17	12	2,3	386		
	ИТОГО:	590	18,97	25,3	101,42	699,8	0,17	13,47	123,3	2	434,92	461,58	5,3	946		

ИТОГО	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ПН1	18,97	25,3	101,42		699,8	0,17	13,47	123,3	2	434,92	461,58	108,77	5,3
ВТ1	40,27	33,08	121,83		947,62	0,33	11,89	88,2	0,94	123,86	350,92	147,47	6,38
СР1	19,82	32,21	88,68		698,52	0,164	32,83	50,1	2,03	154,98	232,94	76,54	5,86
ЧТ1	19,51	9,44	104,61		586,77	0,19	26,59	4,7	0,84	91,82	283,32	100,74	3,66
ПТ1	16,71	23,51	92,1		962,27	0,274	1,34	104,3	1,25	292,92	401,48	102,92	3,06
ПН2	21,75	26,82	102,81		736,34	0,28	1,45	123,3	1,25	423,72	474,98	108,17	3,2
ВТ2	24,18	24,07	104,2		731,3	0,2	100,94	200	1,13	121,18	286,27	91,21	5,22
СР2	34,95	28,52	110,21		917,57	0,18	11,86	60,2	0,84	112,14	265,56	81,44	3,74
ЧТ2	34,17	30,09	92,3		773,3	0,18	10,98	173,55	0,2	510,68	488,53	19,9	4,11
ПТ2	18,97	25,3	101,42		699,8	0,17	13,47	123,3	2	434,92	461,58	108,77	5,3
10 дней	249,3	258,34	1019,58		7753,29	2,138	224,82	1050,95	12,48	2701,14	3707,16	945,93	45,83

Наименование сборника рецептов:
Сборник рецептов 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. _____