

«СОГЛАСОВАНО»

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

С.С.Ткачев

29.08.2023



ИП КЕРИМОВ А.Д.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор ЕУВК «Интеграл»

Т.В.Костина

28.08.2023

ПРИМЕРНОЕ

циклическое меню для одноразового питания
учащихся 1-4 классов в ЕУВК «Интеграл» (завтрак)

ДИЕТА ОВД

2023 г.

День: 1 - понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7 - 11 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	Са	Р	Mg	Fe
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	1/210	90,4	13,44	40,16	318	0,39	0,98	0,05	0,73	158,65	264,86	72,05	2,1
	Сыр российский	1/25	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	0,01	0,15	264	10,5	150	0,3
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,49
379	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
338	Фрукты в ассортименте	1/100	1,35	0,5	18,9	86,4	0,04	9	20	0,4	7	25	38	0,5
	ИТОГО:	565	103,56	25,8	35,62	681,97	0,51	11,49	20,08	1,55	562,33	422,16	281,55	3,49

День: 2 - вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	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
290	Птица тушеная в соусе	1/50/50	13,28	10,84	2,9	162	0,04	0,35	30,1	0	29,52	76,93	14,06	0,61
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	1/30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,49
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
	ИТОГО:	540	20,85	18,32	48,98	473,37	0,22	28,21	30,1	0,71	83,26	257,95	119,89	4,4

День: 3 - среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
268	Котлета с соусом	1/80	8,05	9,19	8,6	151	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 ржано-пшеничный	1/30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,49
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
338	Яблоко свежее	1/80	0,36	0,36	8,82	40	0,03	9	0	0,18	14,4	9,9	8,1	1,98
	ИТОГО:	540	14,51	21,9	80,45	578,21	0,16	41,83	10,1	2,1	160,08	225,94	78,14	7,65

День: 4 - четверг

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7 - 11 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	Са	Р	Mg	Fe
227	Рыба припущенная с соусом	1/80	8,94	1,98	2,09	62	0,05	0,43	4,7	0	14,72	103,16	24,5	0,5
303	Каша ячневая рассыпчатая	1/150	4,7	4,1	30,88	182,55	0,2	0	0	0	39,2	210	14	5,01
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,49
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
ПР	Зефир	1/70	0,6	0,1	55,9	228,2	0	0	0	0	17,5	8,4	4,2	1
	ИТОГО:	590	17,23	0,1	55,9	228,2	0	0	0	0,71	116,71	393,74	76,5	7,88

День: 5 – пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 7 - 11 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
312	Пюре картофельное	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	14,99	16,98	9,3	0,28
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,49
352	Кисель из яблок 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
	ИТОГО:	560	18,13	21,07	58,9	529,62	0,27	38,72	15,15	0,77	69,58	227,45	70,46	3,83

День: 6 - понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7 - 11 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	Са	Р	Mg	Fe
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с маслом	200/20	9,04	13,44	40,16	318	0,39	0,96	0,05	0,73	158,65	264,86	72,05	2,1
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,49
	Сыр российский	1/35	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	0,01	0,15	264	10,5	150	0,3
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:	485	21,76	26,16	56,56	549,49	0,49	2,76	0,08	1,15	581,77	431,72	250,89	3,37

День: 7 – вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7 - 11 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
209	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0	22	76,8	4,8	1
143	Рагу из овощей	1/150	3,53	12,7	2,29	202,86	0,09	15,37	0,06	2,07	63,09	67,29	16,26	0,86
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,49
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
338	Фрукты в ассортименте	1/100	1,35	0,5	18,9	86,4	0,04	9	20	0,4	7	25	38	0,5
	ИТОГО:	505	11,88	18,25	72,05	566,31	0,19	104,37	120,06	2,92	107,19	207,31	67,52	3,13

День: 8 - среда

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7 - 11 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	Са	Р	Mg	Fe
290	Птица тушеная в соусе	1/50/50	13,28	10,84	2,9	162	0,04	0,35	30,1	0	29,52	76,93	14,06	0,61
303	Каша вязкая гречневая	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	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	1/30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,49
342	Компот из свежих плодов витаминизированный	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:	540	21,31	16,59	75,18	529,81	0,29	12,81	30,1	0,63	195,39	332,01	126,3	5,03

День: 9 - четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7 - 11 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	Са	Р	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	1/200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	0,28	0,28
338	Яблоко свежее	1/100	0,36	0,36	8,82	40	0,03	9	0	0,18	14,4	9,9	1,98	2,2
	ИТОГО :	490	26,23	19,73	72,82	572,5	0,14	9,86	113,75	0,18	367,78	390,33	56,88	3,61

День: 10 - пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7 - 11 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	Са	Р	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
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	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	30	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 (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	1/70	0,6	55,9	228,2	0	0	0	0	0	17,5	8,4	4,2	1
	ИТОГО:	630	22,37	76,66	326,4	670,02	0,22	11,76	15,15	0,84	85,42	321,22	87,4	6,77

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. _____

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПН1	103,56	25,8	75,78	681,97	0,51	11,49	20,08	1,55	562,33	422,16	281,55	3,49
ВТ1	20,85	18,32	48,98	473,37	0,22	28,21	30,1	0,71	83,26	257,95	119,89	4,4
СР1	14,51	21,9	80,45	578,21	0,16	41,83	10,1	2,1	160,08	225,94	78,14	7,65
ЧТ1	138,92	66,02	205,21	1733,55	0,89	81,53	60,28	4,36	805,67	906,05	479,58	15,54
ПТ1	18,13	21,07	58,9	529,62	0,27	38,72	15,15	0,77	69,58	227,45	70,46	3,83
ПН2	21,76	26,16	56,56	549,49	0,49	2,76	0,08	1,15	581,77	431,72	250,89	3,37
ВТ2	11,88	18,25	72,05	566,31	0,19	104,37	120,06	2,92	107,19	207,31	67,52	3,13
СР2	21,31	16,59	75,18	529,81	0,29	12,81	30,1	0,63	195,39	332,01	126,3	5,03
ЧТ2	26,23	19,73	72,82	572,5	0,14	9,86	113,75	0,18	367,78	390,33	56,88	3,61
ПТ2	22,37	76,66	326,4	670,02	0,17	28,46	15,15	0,84	85,42	321,22	87,4	6,77
10 дней	399,52	310,5	1072,33	6884,85	3,33	360,04	414,85	15,21	3018,47	3722,14	1618,61	56,82