

«СОГЛАСОВАНО»

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

С.С.Ткачев

29.08.2023

«СОГЛАСОВАНО»

Директор ЕУВК «Интеграл»

Т.В.Костина

29.08.2023

« УТВЕРЖДАЮ »

ИП КЕРИМОВ А. Д.

29.08.2023

ПРИМЕРНОЕ

циклическое меню для однокурсового питания
учащихся 1-4 классов в ЕУВК «Интеграл»

(уплотненный полдник)

ДИЕТА ОВД

2023 г.

День: 2 - вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7 - 11 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	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 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	
	ИТОГО:	570	23,55	18,57	84,16	598,62	0,24	11,51	30,1	0,84		80,94	259,35	120,33	4,92	

День: 3 - среда

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	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
143	Рагу из овощей	1/150	3,53	12,7	2,29	202,86	0,09	15,37	0,065	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	0,93
377	Чай с ксилитом и лимоном	1/200	0,3	0,1	15,2	59	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
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	13,92	22,68	49,73	521,83	0,19	27,67	10,165	2,53	106,17	206,38	59,8	6,12

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	Ca	P	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 вязкая гречневая	1/150	2,56	4,17	26,57	154,05	0,02	0	0	0	4,13	55,58	18	0,37		
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	0,93		
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:		15,09	8,72	110,12	610,12	0,13	28,29	4,7	0,71	81,64	239,32	80,5	3,68		

День: 1 - понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ респ.	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	1/160	14,58	14	23,1	296	0,08	0,62	0,086	0,5		122,42	108,22	31	0,88	
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 (поштучно)	1/140/90	1,35	0,5	18,9	86,4	0,04	9	20	0,4		7	25	38	0,5	
	ИТОГО:	590	19,1	17,18	43,9	483	0,16	10,92	20,106	0,9		255,2	223,22	83	1,48	

День: 5 – пятница

Неделя: первая

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		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	
199	Пюре из гороха с маслом	1/150	12,99	6,53	33,16	144,13	0,57	0	0,03	0,5		90,2	202,93	58,76	4,47	
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	0,93	
352	Кисель из яблок витаминизированный (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	
	ИТОГО:	560	27,78	22,74	100,52	620,92	0,67	90,86	15,18	1,01		129,59	396,42	103,88	8,14	

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

Возрастная категория: 7 - 11 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		
223	Запеканка из творога	1/160	14,58	14	23,1	296	0,08	0,62	0,086	0,5	122,42	108,22	31	0,88		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93		
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		
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		
	ИТОГО:	500	20,78	17,51	58,72	551,97	0,19	10,92	20,106	1,17	262,1	255,02	90,5	2,41		

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		B1	C	A	E		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	
302	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,7	4,1	30,88	182,55	0,2	0	0	0		39,2	210	14	5,01	
316	Овощи припущенные (морковь)	1/50	1,6	1,81	10,3	63,92	0,06	2,15	0,2	0,9		31,7	59,6	41,15	8,15	
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	0,93	
349	Компот из смеси сухофруктов без сахара витаминизированный	1/200	0	0	15,4	60	0	0,3	0,2	0		18,9	14,6	29,7	0,5	
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:	575	14,41	11,34	90,58	524,84	0,36	11,45	120,4	1,57		125,7	417,8	135,15	16,09	

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		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	2,4	4,1	28,57	154,05	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 ржано-пшеничный	1/30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27		6,9	31,8	7,5	0,93	
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	18,67	17,41	57,03	481,92	0,12	28,21	30,1	0,71		78,94	204,69	65,86	2,79	

День: 9 - четверг

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
223	Запеканка из творога	1/160	14,58	14	23,1	296	0,08	0,62	0,086	0,5	122,42	108,22	0,88	1,13
377	Чай с ксилитом и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
338	Яблоко	1/100	0,36	0,36	8,82	40	0,03	9	0	0,18	14,4	9,9	1,98	2,2
	ИТОГО :	460	15,24	14,46	47,12	395	0,11	12,52	0,086	0,69	144,62	123,32	12,56	4,23

День: 10 - пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рсц.	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	
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	1/50	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	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93	0,66	
345	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	Фрукты в ассортименте	1/70	0,6	55,9	228,2	0	0	0	0	0	17,5	8,4	4,2	1	
	ИТОГО:	520	22,37	76,66	345,37	475,83	0,17	28,46	15,42	7,34	112,64	295,52	80,39	6,42	

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ПН1	19,1	17,18	43,9	483	0,16	10,92	20,106	0,9	255,2	223,22	83	1,48
ВТ1	23,55	18,57	84,16	598,62	0,24	11,51	30,1	0,84	80,94	259,35	120,33	4,92
СР1	13,92	22,68	49,73	521,83	0,19	27,67	10,165	2,53	106,17	206,38	59,8	6,12
ЧТ1	15,09	8,72	110,12	610,12	0,13	28,29	4,7	0,71	81,64	239,32	80,5	3,68
ПТ1	27,78	22,74	100,52	620,92	0,67	90,86	15,18	1,01	129,59	396,42	103,88	8,14
ПН2	20,78	17,51	58,72	551,97	0,19	10,92	20,106	1,17	262,1	255,02	90,5	2,41
ВТ2	14,41	11,34	90,58	524,84	0,36	11,45	120,4	1,57	125,7	417,8	135,15	16,09
СР2	18,67	17,41	57,03	481,92	0,12	28,21	30,1	0,71	78,94	204,69	65,86	2,79
ЧТ2	15,24	14,46	47,12	395	0,11	12,52	0,086	0,69	144,62	123,32	12,56	4,23
ПТ2	22,37	76,66	345,37	475,83	0,17	28,46	15,42	7,34	112,64	295,52	80,39	6,42
10 дней	190,91	227,27	987,25	5264,05	2,34	260,81	266,363	17,47	1377,54	2621,04	831,97	56,28

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. _____