

ДИЕТА ОБД

учащихся 1-4 классов в ЕУБК «Интергал» (обед)

детей из малоимущих и многодетных семей

для детей-инвалидов, для детей с ограниченными возможностями здоровья,

циклическое меню для одноразового питания

ПРИМЕРНОЕ

«СОЛТАСОВАНО»

Начальник реприториального отдела по г. Евпатория
Межрегионального управления Роспотребнадзора по
Республике Крым и г. Севастополю

С.С. Ткачев

29.08.2023

«СОЛТАСОВАНО»

Директор ЕУБК «Интергал»

Т.В. Костина

28.08.2023

«УТВЕРЖДАЮ»
И.П. КЕРИМОВ А.Д.

29.08.2023



День: 1 - понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п.п.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	250	2,98	2,83	15,7	100,13	0,04	0,95	-	0,33	34,5	203,3	15,75	0,55	
288	Литин (курица отварная)	80	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	
ПП	Хлеб ржаной - пищевочный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
ПП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24	
338	Молоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,035	10	-	0,2	16	11,0	9	2,2	
Итого:			34,2	27,52	78,2	736,44	0,275	35,35	20	3,63	162,95	535,67	98,95	8,43	

День: 2 - вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п.п.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	250	2,28	2,33	11,25	75,03	0,08	10,6	-	2,43	43,25	188,3	27,5	0,83	
229	Рыба тушеная в томате с овощами	80	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	5,82	-	39,07	162,19	48,53	0,85	
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	-	27	0,6	2,61	61,5	19	0,53	
388	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0	
пп	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	100	-	-	7,73	2,13	2,67	0,53	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
пп	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24	
338	Зефир	30	0,19	0	0,24	96,76	0	0	0	0	8,04	3,96	2,04	0,36	
ИТОГО:		880	21,07	26,03	106,58	846,04	0,28	121,28	72,82	6,24	138,09	514,86	140,34	5,88	

День: 3 - среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п.	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	Мg	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	
96	Рассольник лебниградский с крупой пшеничной	250	2,2	5,2	15,6	117,9	0,15	14,3	-	2,43	16,55	34,95	28	1,03	
250	Бифштексов	80	15,2	23,1	5,12	290	0,05	0,74	32,8	0,08	43,32	171,15			
303	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,01	20,52	145,5	0,12	0	0	0	8,45	108,84			
389	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,2	4	-	0,2	14	14			
пп	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
пп	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	5,64	42,4	10	1,24	
Итого:			28,13	40,23	99,38	872,84	0,6	43,44	32,8	5,64	139,12	417,06	163,08	10,27	

День: 4 - четверг

Месяц: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7- 11 лет

№ п/п	Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
338	Блюки свежие	100	0,4			44,4	0,035	10,0	0	0,2	142,25	296,2	153,95	9,68	2,2
III	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24	
III	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46	33	0,96	
289	Ры из куряти	175	12,56	11,72	15,2	217	0,07	11,33	14,6	0	36,8	102,8	38,7	1,92	
102	Суп картофельный с фасолью	250	4,9	5,33	19,23	144,43	0,15	5,83	-	2,45	41,48	137,8	38,25	1,83	
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,3	72,9	0,05	6,9	-	-	28,33	41,6	18,4	1,31	
ИТОГО:			885	24,09	22,51	128,21	0,385	24,86	14,6	3,47	142,25	296,2	153,95	9,68	

День: 5 - пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п.п.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,62	6,2	8,9	97,88	0,1	13	-	2,95	40	48,8	23,4	1,02		
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	103,75	0,05	10,3	-	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18		
240	Фрикадельки рыбные с маслом	80	11,84	8,64	5,14	158	0,1	0,52	58,6	0	42,94	162,06	35,76	0,98		
310	Картофель отварной	150	3	0,6	23,7	112,2	0,15	21,75	-	0,15	18	81	33	1,2		
342	Компот из яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	-	-	6,4	4,4	3,6	0,18		
III	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22		
III	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24		
338	Бананы	100	1,51	0,51	21	94,5	0,4	10	0	0,4	8	28	42	0,6		
Итого:			940	23,78	21,65	123,79	802,65	0,87	57,37	58,6	6,52	163,59	437,09	180,56	6,62	

День: 1 - понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п.п.	Присм пищи, наименование блюда	Масса попции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
45	Салат из брокколи с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,4	-	2,31	43	28,32	16	0,52		
99	Суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	75,03	0,08	10,6	-	2,43	43,25	188,3	27,5	0,83		
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		
309	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,51	26,44	168,45	0,06	-	-	1,95	12	34,5	7,5	0,75		
342	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	-	-	14,18	4,4	5,14	0,95		
III	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22		
III	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24		
338	Бананы	100	1,5	0,5	21	94,51	0,04	10	-	0,4	8	28	42	0,6		
Итого:		940	22,93	24,07	134,52	847,43	0,33	46,35	37,1	8,01	171,57	390,14	126,82	6,03		

День: 2 - вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ п.п.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
61	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	1,52	5,13	13,18	105,01	0,06	5,1	-	3,04	37,64	56,5	39,5	1,06
82	Борщ с капустой и картошкой	250	1,83	4,9	11,75	96,4	0,05	10,3	-	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18
227	Рыба припущенная с соусом	80	8,94	1,98	2,09	62	0,05	0,43	14,7	0	14,72	103,16	14,72	0,5
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,15	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28
352	Кисель из яблок	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
338	Бананы	100	2,26	0,76	31,5	141,76	0,06	15	0	0,6	12	42	63	0,9
ИТОГО:			940	21,67	18,33	144,14	826,22	0,43	121,09	14,7	6,9	135,8	337,89	170,28

День: 3 - среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ пел.	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	Мg	Fe	
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,62	6,2	8,9	97,88	0,1	13	-	2,95	40	48,8	23,4	1,02	
98	Суп крестьянский с крупой (перловой)	250	2,7	2,78	14,58	90,68	0,06	10	-	-	49,25	222,5	26,5	0,78	
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	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0	27	0,2	5,84	46	33	0,96	
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
ПП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24	
338	Блишки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,035	10	0	0,2	16	11	9	2,2	
ИТОГО:		885	25,9	28,41	126,54	863,06	0,395	39,76	27	3,97	155,39	593,85	150,98	10,28	

День: 4 - четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 7-11 лет															
№ п.п.	Принем 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 бланшированной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,4	-	2,31	43	28,32	16	0,52	
102	Суп картофельный с горохом	250	4,9	5,33	19,23	144,43	0,15	5,83	-	2,45	41,48	137,8	38,25	1,83	
280	Фрикадельки из говядины в соусе	80	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 рисовая	150	2,56	4,17	26,57	154,05	0,02	0	0	0	4,13	55,58	18	0,37	
289	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,2	4	0	0,2	14	14	8	2,8	
np	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
np	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24	
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0	
ИТОГО:			35,03	33,55	104,94	861,77	0,53	35,23	60	6,88	133,55	517,8	123,75	10,32	

День: 5 - пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п.п.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
53	Салат из свежих овощей с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,3	72,9	0,05	6,9	-	-	28,33	41,6	18,4	1,31	
88	Шашлык из свинины с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	-	2,38	33,98	47,43	22,2	0,83	
240	Фрикадельки рыбные с маслом	80	11,84	8,64	5,14	158	0,1	0,52	-	0	42,94	162,06	35,76	0,98	
310	Картофель отварной	150	3	0,6	23,7	112,2	0,15	21,75	-	0,15	18	81	33	1,2	
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	100	-	-	7,73	2,13	2,67	0,53	
II	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
III	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24	
338	Бананы	100	3,01	1,01	42	189	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2	
Итого:		940	25,52	20,26	132,89	828,1	0,53	167,65	58,6	3,95	160,78	450,02	212,63	7,51	

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
ПН1	34,2	27,52	78,2	736,44	0,275	35,35	20	3,63	162,95	535,67	98,95	8,43		
ВТ1	21,07	26,03	106,58	846,04	0,28	121,28	72,82	6,24	138,09	514,86	140,34	5,88		
ЧТ1	24,09	22,51	128,21	872,84	0,6	43,44	32,8	5,64	139,12	417,06	163,08	10,27		
ПТ1	23,78	21,65	123,79	813,83	0,385	24,86	14,6	3,47	142,25	296,2	153,95	9,68		
ВТ2	21,67	18,33	144,14	847,43	0,33	46,35	37,1	8,01	171,57	390,14	126,82	6,03		
СР2	25,9	28,41	126,54	826,22	0,43	121,09	14,7	6,9	135,8	337,89	170,28	5,66		
ЧТ2	35,03	33,55	104,94	863,06	0,395	39,76	27	3,97	155,39	593,85	150,98	10,28		
ПТ2	25,52	20,26	132,89	828,1	0,53	35,23	60	6,88	133,55	517,8	123,75	103,2		
10 дней	262,32	262,56	1179,19	8298,38	4,625	692,38	396,22	55,21	1503,09	4490,55	1521,34	173,56		

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.