

«СОГЛАСОВАНО»

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

С.С.Ткачев

« УТВЕРЖДАЮ »

ИП КЕРИМОВ А.Д.



«СОГЛАСОВАНО»

Директор ЕУВК «Интеграл»

Т.В.Костин



ПРИМЕРНОЕ

циклическое меню для одноразового питания

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

детей из малоимущих и многодетных семей

учащихся 1-4 классов в ЕУВК «Интеграл» (обед)

ДИЕТА ОВД

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		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
45	Салат из белокачанной 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	Птица (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	
ПР	Хлеб ржаной - пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26		4,6	17,4	6,6	0,22	
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36		9,2	42,4	10	1,24	
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,035	10	-	0,2		16	11,0	9	2,2	
	ИТОГО:	740	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

№ 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	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	
ПР	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	
ПР	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

№ 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
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 ленинградский 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	Бефстроганов	80	15,2	23,1	5,12	290	0,05	0,74	32,8	0,08	43,32	171,15	22,45	2,04
303	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,01	20,52	145,5	0,12	0	0	0	8,45	108,84	72,03	2,42
389	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,2	4	-	0,2	14	14	8	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	ИТОГО:	840	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

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	
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	
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	
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	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2		5,84	46	33	0,96	
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	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,035	10,0	0	0,2		16	11	9	2,2	
	ИТОГО:	885	24,09	22,51	128,21	813,83	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

№ рел.	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	-	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
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	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

№ 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	
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	
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26		4,6	17,4	6,6	0,22	
ПР	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

№ 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	
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 картофелем	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	
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
ПР	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	5,66	

День: 3 -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
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
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
338	Яблоки 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

№ 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
45	Салат из белокачанной 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
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	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:	850	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

№ 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	41,6	18,4	1,31	
88	Щи из свежей капусты 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	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	
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	
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26		4,6	17,4	6,6	0,22	
ПР	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
СР1	28,13	40,23	99,38	872,84	0,6	43,44	32,8	5,64	139,12	417,06	163,08	10,27
ЧТ1	24,09	22,51	128,21	813,83	0,385	24,86	14,6	3,47	142,25	296,2	153,95	9,68
ПТ1	23,78	21,65	123,79	802,65	0,87	57,37	58,6	6,52	163,59	437,06	180,56	6,62
ПН2	22,93	24,07	134,52	847,43	0,33	46,35	37,1	8,01	171,57	390,14	126,82	6,03
ВТ2	21,67	18,33	144,14	826,22	0,43	121,09	14,7	6,9	135,8	337,89	170,28	5,66
СР2	25,9	28,41	126,54	863,06	0,395	39,76	27	3,97	155,39	593,85	150,98	10,28
ЧТ2	35,03	33,55	104,94	861,77	0,53	35,23	60	6,88	133,55	517,8	123,75	103,2
ПТ2	25,52	20,26	132,89	828,1	0,53	167,65	58,6	3,95	160,78	450,02	212,63	7,51
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. _____