

"РАЗРАБОТАНО"

Директор ООО "Столовая Кулинар"

 А.К. Праток  
" 23 " августа 2021 г

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МОУ МО город Краснодар  
гимназия № 87

 А.Г. Ботвиновская  
" 01 " сентября 2021 г

МЕНЮ ДЛЯ ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ ОВД. ВБД.

Горячие завтраки для учащихся образовательных учреждений с 1 по 4 классы

Краснодар

I вариант (понедельник)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТК	Овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30
15-2011	Сыр( полутвердый массовой долей жира 45-50% )порциями	20	5,28	5,32	0,00	68,72	34,00	0,14	42,00	47,60	200,00	120,00	11,04	0,14
340-04	Омлет натуральный с маслом сливочным	125/5	12,53	20,01	2,48	239,91	0,07	0,00	0,40	0,00	101,60	185,80	16,55	2,48
663,13	Какао с молоком без сахара	200	4,08	3,50	17,58	118,60	0,06	61,59	24,40	0,00	152,22	124,60	21,34	0,48
ТК	Фрукты свежие (яблоко)	90	0,36	0,36	8,82	42,30	0,03	9,00	0,00	0,00	14,40	9,90	8,10	1,98
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	25,20	10,80	0,48
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	<b>ИТОГО</b>	550	<b>26,11</b>	<b>30,07</b>	<b>54,92</b>	<b>595,83</b>	<b>34,27</b>	<b>73,67</b>	<b>66,80</b>	<b>47,60</b>	<b>493,42</b>	<b>520,30</b>	<b>87,43</b>	<b>6,74</b>

2 вариант (вторник)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТК	Овощи по сезону	60	0,79	1,95	3,88	51,00	0,01	10,30	0,00	0,00	14,98	16,90	9,05	0,28
157-03	Ежики мясные	90	14,00	38,00	15,00	453,00	0,05	3,00	0,32	0,00	31,00	0,50	24,00	2,30
203-11	Макароны изделия отварные с маслом сливочным	150	4,60	4,40	21,30	139,30	0,04	0,00	21	0	8,5	26,9	6,2	0,61
600-13	Компот из плодов или ягод сушеных без сахара	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	60,60	0,00	0,00	32,30	21,90	17,60	0,48
ТК	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	25,20	10,80	0,48
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,9	47,4	0,04	0	0	0	7,2	36,8	11,2	0,88
	<b>ИТОГО</b>	650	<b>24,01</b>	<b>45,62</b>	<b>102,51</b>	<b>924,20</b>	<b>0,24</b>	<b>83,90</b>	<b>21,32</b>	<b>0,00</b>	<b>117,78</b>	<b>139,20</b>	<b>87,85</b>	<b>7,23</b>

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	3 вариант (среда)											
			Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
222-11	Пудинг из творога с повидлом	140/15	10,20	12,06	19,76	230,80	0,09	0,36	73,20	0,00	140,70	184,60	25,20	0,98
15-2011	Сыр( полутвердый массовой долей жира 45-50% )порциями	20	5,28	5,32	0,00	68,72	34,00	0,14	42,00	47,60	200,00	120,00	11,04	0,14
ТК	Чай без сахара	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	61,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	25,20	10,80	0,48
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
ТК	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>ИТОГО</b>	525	<b>20,44</b>	<b>19,55</b>	<b>60,56</b>	<b>499,62</b>	<b>34,22</b>	<b>61,83</b>	<b>125,20</b>	<b>47,60</b>	<b>482,30</b>	<b>459,40</b>	<b>73,64</b>	<b>2,89</b>

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	4 вариант (четверг)											
			Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТК	Овощи по сезону	60	0,66	3,67	2,74	46,62	0,29	10,80	0,00	0,00	10,60	19,10	10,50	0,49
312-11	Пюре картофельное	150	2,60	4,16	17,70	118,90	0,12	15,70	0,00	0,00	32,00	75,05	24,09	0,86
342-13	Рыба припущенная	90	20,04	1,2	1,52	90,7	0,05	4,60	28,40	0,00	251,00	23,60	48,00	0,70
389-11	Сок фруктовый натуральный (яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	25,20	10,80	0,48
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	<b>ИТОГО</b>	550	<b>27,74</b>	<b>9,85</b>	<b>67,06</b>	<b>460,12</b>	<b>0,57</b>	<b>35,10</b>	<b>28,40</b>	<b>0,00</b>	<b>322,60</b>	<b>193,75</b>	<b>112,59</b>	<b>6,21</b>

5 вариант (пятница)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТК	Овощи по сезону	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45	0,00	0,00	8,50	15,00	7,00	0,25
210-03	Рагу из филе птицы	75/150	13,40	7,36	15,30	169,70	0,90	5,30	0,00	0,00	25,30	173,90	37,00	3,10
662-13	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,17	2,70	15,95	100,60	0,04	61,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
ТК	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,40	10,00	47,80	0,03	0,00	0,00	0,00	5,20	16,80	7,20	0,32
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	<b>ИТОГО</b>	525	<b>19,66</b>	<b>10,73</b>	<b>52,10</b>	<b>371,50</b>	<b>1,03</b>	<b>69,05</b>	<b>20,00</b>	<b>0,00</b>	<b>171,98</b>	<b>332,50</b>	<b>76,40</b>	<b>4,68</b>

6 вариант (понедельник)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
173-11	Каша гречневая вязкая молочная	215	6,00	10,85	42,95	204,80	0,06	0,96	54,80	0,00	130,67	0,60	36,46	0,60
3	Бутерброд с сыром (полутвердый массовой долей жира 45-50%)	50	6,27	7,86	14,83	155,00	0,04	0,11	51,50	0,00	157,20	111,00	12,45	0,45
600-13	Компот из плодов или ягод сушеных без сахара	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	60,60	0,00	0,00	32,30	21,90	17,60	0,48
ТК	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	<b>ИТОГО</b>	585	<b>14,79</b>	<b>19,38</b>	<b>105,11</b>	<b>569,00</b>	<b>0,19</b>	<b>71,67</b>	<b>106,30</b>	<b>0,00</b>	<b>343,37</b>	<b>181,30</b>	<b>86,71</b>	<b>4,61</b>

7 вариант (вторник)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТК	Овощи по сезону	60	1,05	2,60	5,17	68,00	0,01	13,73	0,00	0,00	19,97	22,53	12,07	0,37
396-13	Печень по -строгановски	50/50	15,51	18,11	2,86	236,85	0,09	0,00	20,00	0,00	18,50	81,00	10,00	0,90
312-11	Пюре картофельное	150	2,60	4,16	17,70	118,90	0,12	15,70	0,00	0,00	32,00	75,05	24,09	0,86
342-11	Компот из свежих (или заморож.) плодов без сахара	200	0,32	0,08	28,20	116,60	0,01	62,70	0,00	0,00	22,16	12,00	11,85	0,27
ТК	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
ТК	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,40	10,00	47,80	0,03	0,00	0,00	0,00	5,20	16,80	7,20	0,32
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	<b>ИТОГО</b>	650	<b>22,62</b>	<b>25,97</b>	<b>83,63</b>	<b>682,55</b>	<b>0,34</b>	<b>102,13</b>	<b>20,00</b>	<b>0,00</b>	<b>121,03</b>	<b>255,18</b>	<b>85,41</b>	<b>5,80</b>

8 вариант (среда)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
163-03	Котлета "Здоровье" с маслом сливочным	90	7,92	11,30	6,61	161,00	0,03	0,00	20,00	0,00	6,41	84,88	15,30	1,35
204-13	Салат из овощей (соевые-13, без майонеза)	150	3,64	7,70	16,13	145,38	0,09	17,98	66,02	0,00	57,08	68,92	24,88	0,64
662-13	Котлетный напиток с молоком без сахара	200	3,17	2,70	15,95	100,60	0,04	61,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,10	0,60	15,00	71,70	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	25,20	10,80	0,48
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	<b>ИТОГО</b>	500	<b>18,17</b>	<b>22,52</b>	<b>63,59</b>	<b>526,08</b>	<b>0,24</b>	<b>79,28</b>	<b>106,02</b>	<b>0,00</b>	<b>204,27</b>	<b>305,80</b>	<b>76,18</b>	<b>3,48</b>

9 вариант (четверг)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТК	Салат по сезону	60	0,45	3,61	1,41	39,96	0,02	2,81	0,00	0,00	13,39	14,70	11,02	0,53
234-11	Котлета рыбная паровая	90	7,13	5,70	9,90	118,50	0,05	0,53	12,15	0,00	40,50	91,50	15,00	0,74
304-11	Рис отварной	150	2,43	3,58	24,45	139,81	0,02	0,00	0,00	0,00	0,90	40,58	10,90	0,35
377-11	Чай без сахара и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	62,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
ТК	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	25,20	10,80	0,48
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	<b>ИТОГО</b>	670	<b>14,06</b>	<b>14,21</b>	<b>87,62</b>	<b>535,77</b>	<b>0,21</b>	<b>78,17</b>	<b>12,15</b>	<b>0,00</b>	<b>103,19</b>	<b>226,38</b>	<b>72,12</b>	<b>5,97</b>

10 вариант (пятница)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТК	Овощи по сезону	60	0,55	0,08	1,90	11,00	0,03	8,75	0,00	0,00	8,75	13,00	10,00	0,45
436-04	Жаркое по-домаш. с отварной говядиной	50/150	13,40	7,35	16,20	187,50	0,10	5,80	0,00	0,00	26,10	176,40	36,40	3,30
350-11	Кисель из плодов свежих (или замороженных) без сахара	200	0,13	0,04	24,50	117,00	0,01	62,16	0,00	0,00	14,30	8,30	3,90	0,07
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	25,20	10,80	0,48
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	<b>ИТОГО</b>	510	<b>17,52</b>	<b>8,29</b>	<b>67,50</b>	<b>434,60</b>	<b>0,23</b>	<b>76,71</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>64,15</b>	<b>259,70</b>	<b>72,30</b>	<b>5,18</b>

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	11 вариант (понедельник)											
			Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТК	Овощи по сезону	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45	0,00	0,00	8,50	15,00	7,00	0,25
ТК	Филе птицы, тушенное в соусе	50/50	9,78	5,90	3,30	112,60	0,05	0,07	16,90	0,00	18,00	22,80	28,00	1,13
203-11	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	4,03	2,05	22,37	143,00	0,04	0,00	20,97	0,00	8,87	27,57	5,94	0,59
389-11	Сок фруктовый натуральный (яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	25,20	10,80	0,48
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	<b>ИТОГО</b>	560	<b>18,60</b>	<b>8,82</b>	<b>71,72</b>	<b>465,50</b>	<b>0,22</b>	<b>6,52</b>	<b>37,87</b>	<b>0,00</b>	<b>64,37</b>	<b>141,37</b>	<b>70,94</b>	<b>6,13</b>

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	12 вариант (вторник)											
			Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
451-04	Котлета говяжья паровая	100	8,25	12,10	7,16	172,00	0,04	0,17	22,40	0,00	21,57	94,40	27,89	1,40
304-11	Рис отварной	150	2,43	3,58	24,45	139,81	0,02	0,00	0,00	0,00	0,90	40,58	10,90	0,35
662-13	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,17	2,70	15,95	100,60	0,04	61,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	25,20	10,80	0,48
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	<b>ИТОГО</b>	500	<b>18,61</b>	<b>23,54</b>	<b>75,10</b>	<b>600,70</b>	<b>0,23</b>	<b>79,60</b>	<b>55,15</b>	<b>0,00</b>	<b>203,82</b>	<b>305,18</b>	<b>99,04</b>	<b>3,86</b>

13 вариант (среда)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
15-2011	Сыр( полутвердый массовой долей жира 45-50% )порциями	15	5,28	5,32	0,00	68,72	34,00	0,14	42,00	47,60	200,00	120,00	11,04	0,14
223-11	Запеканка из творога со сметаной	150/15	13,85	16,62	27,23	351,92	0,08	0,70	97,50	0,00	273,12	321,92	39,81	0,97
ТК	Чай без сахара	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	60,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ТК	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,40	10,00	47,80	0,03	0,00	0,00	0,00	5,20	16,80	7,20	0,32
ТК	Хлеб ржаной	20	2,10	0,60	15,00	71,70	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	25,20	10,80	0,48
ТК	Фрукты свежие	100	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64
	<b>ИТОГО</b>	520	<b>19,92</b>	<b>22,64</b>	<b>88,23</b>	<b>671,42</b>	<b>0,16</b>	<b>60,73</b>	<b>97,50</b>	<b>0,00</b>	<b>297,22</b>	<b>366,72</b>	<b>59,21</b>	<b>2,05</b>

14 вариант (четверг)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТК	Овощи по сезону	60	0,55	0,08	1,90	11,00	0,03	8,75	0,00	0,00	8,75	13,00	10,00	0,45
312-11	Пюре картофельное	150	2,86	4,48	19,08	128,15	0,13	16,99	0,00	0,00	34,51	80,83	25,95	0,93
230-11, 612-04	Рыба припущенная	90	17,85	19,20	11,70	279,30	0,09	8,40	0,03	0,00	61,50	100,50	67,50	2,25
342-11	Компот из свежих (или зам.) плодов без сахара	200	0,32	0,08	28,20	116,60	0,01	62,70	0,00	0,00	22,16	12,00	11,85	0,27
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	25,20	10,80	0,48
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	<b>ИТОГО</b>	550	<b>25,02</b>	<b>24,66</b>	<b>85,78</b>	<b>654,15</b>	<b>0,35</b>	<b>96,84</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>141,92</b>	<b>268,33</b>	<b>137,30</b>	<b>5,26</b>



15 вариант (пятница)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТК	Салат по сезону	60	0,45	3,61	1,41	39,96	0,02	2,81	0,00	0,00	13,39	14,70	11,02	0,53
451-04	Котлета говяжья паровая	100	8,25	12,10	7,16	172,00	0,04	0,17	22,40	0,00	21,57	94,40	27,89	1,40
454-13	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	7,86	44,6	283	0,02	2,32	28,80	0,00	27,28	0,24	120,00	3,92
ТК	Чай без сахара	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	60,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ТК	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,40	10,00	47,80	0,03	0,00	0,00	0,00	5,20	16,80	7,20	0,32
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	<b>ИТОГО</b>	550	<b>17,09</b>	<b>12,03</b>	<b>90,71</b>	<b>461,36</b>	<b>0,20</b>	<b>64,21</b>	<b>0,05</b>	<b>59,00</b>	<b>82,99</b>	<b>169,12</b>	<b>44,50</b>	<b>6,83</b>

16 вариант (понедельник)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТК	Овощи по сезону	60	0,66	3,64	2,25	44,46	0,03	34,47	0,00	0,00	13,60	13,40	9,40	0,47
243-11	Гуляш из отварной говядины	50/50	5,51	1,90	0,18	131,00	0,09	0,00	20,00	0,00	18,50	81,00	10,00	0,90
ТК	Каша рассыпчатая пшеничная с овощами	150	7,20	6,40	33,28	222,96	0,02	2,32	28,80	0,00	27,28	0,24	120,00	3,92
662-13	Корейский напиток с молоком без сахара	200	3,17	2,70	15,95	100,60	0,04	61,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
ТК	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,40	10,00	47,80	0,03	0,00	0,00	0,00	5,20	16,80	7,20	0,32
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	<b>ИТОГО</b>	650	<b>19,68</b>	<b>15,66</b>	<b>81,36</b>	<b>641,22</b>	<b>0,28</b>	<b>108,09</b>	<b>68,80</b>	<b>0,00</b>	<b>213,56</b>	<b>249,24</b>	<b>180,80</b>	<b>8,82</b>

17 вариант (вторник)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТК	Овощи по сезону	60	0,79	1,95	3,88	51,00	0,01	10,30	0,00	0,00	14,98	16,90	9,05	0,28
294-11	Котлеты рубленые из птицы	90	9,07	4,20	6,67	82,67	0,03	0,59	9,07	0,00	19,53	18,67	15,00	0,75
312-11	Пюре картофельное	150	2,40	3,84	16,34	109,75	0,11	14,49	0,00	0,00	29,54	69,28	22,24	0,79
600-13	Компот из плодов или ягод сушеных без сахара	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	60,60	0,00	0,00	32,30	21,90	17,60	0,48
ТК	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	25,20	10,80	0,48
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	<b>ИТОГО</b>	610	<b>16,88</b>	<b>11,26</b>	<b>89,22</b>	<b>524,32</b>	<b>0,29</b>	<b>95,98</b>	<b>9,07</b>	<b>0,00</b>	<b>127,35</b>	<b>199,74</b>	<b>94,89</b>	<b>5,87</b>

18 вариант (среда)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТК	Салат по сезону	60	0,65	3,65	2,26	44,34	0,01	8,86	0,00	0,00	27,88	34,10	7,60	0,68
211-11	Омлет с сыром( полутвердый массовой долей жира 45-50% )	120/5	14,30	23,50	2,04	278,00	0,08	0,26	290,40	0,00	209,20	249,80	17,50	2,20
663,13	Какао с молоком без сахара	200	4,08	3,50	17,58	118,66	0,06	61,59	24,40	0,00	152,22	124,60	21,34	0,48
ТК	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	25,20	10,80	0,48
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	<b>ИТОГО</b>	535	<b>22,87</b>	<b>31,87</b>	<b>56,58</b>	<b>607,04</b>	<b>0,27</b>	<b>80,71</b>	<b>314,80</b>	<b>0,00</b>	<b>420,30</b>	<b>481,50</b>	<b>77,44</b>	<b>6,92</b>

19 вариант (четверг)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТК	Овощи по сезону	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45	0,00	0,00	8,50	15,00	7,00	0,25
235-11	Шницель рыбный паровой	90	7,58	5,96	5,80	106,90	0,04	1,99	26,70	0,00	76,00	112,00	31,00	1,64
216-04	Картофель отварной	150	3,10	8,64	25,00	157,30	0,12	15,40	22,00	0,00	14,30	60,50	22,30	0,88
389-11	Сок фруктовый натуральный (яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	25,20	10,80	0,48
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	<b>ИТОГО</b>	550	<b>17,37</b>	<b>19,97</b>	<b>90,95</b>	<b>578,10</b>	<b>0,73</b>	<b>41,04</b>	<b>48,70</b>	<b>0,00</b>	<b>269,70</b>	<b>263,50</b>	<b>90,30</b>	<b>9,65</b>

20 вариант (пятница)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТК	Салат по сезону	60	0,45	3,61	1,41	39,96	0,02	2,81	0,00	0,00	13,39	14,70	11,02	0,53
443-04	Плов из отварной говядины	50/150	16,20	15,90	28,30	262,00	0,10	4,60	0,90	0,00	22,00	20,73	36,00	2,20
ТК	Чай без сахара	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	60,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ТК	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,40	10,00	47,80	0,03	0,00	0,00	0,00	5,20	16,80	7,20	0,32
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	<b>ИТОГО</b>	500	<b>19,46</b>	<b>20,15</b>	<b>64,61</b>	<b>457,16</b>	<b>0,19</b>	<b>67,44</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>58,89</b>	<b>71,10</b>	<b>66,82</b>	<b>4,21</b>
	<b>ВСЕГО за 20 дней</b>		<b>364,40</b>	<b>368,14</b>	<b>1471,95</b>	<b>10758,23</b>	<b>74,25</b>	<b>1365,24</b>	<b>1138,16</b>	<b>154,20</b>	<b>4245,33</b>	<b>5318,23</b>	<b>1685,03</b>	<b>108,18</b>
	<b>СРЕДНЯЯ</b>		<b>19,193</b>	<b>19,41</b>	<b>76,828</b>	<b>560,77</b>	<b>3,722</b>	<b>71,634</b>	<b>56,953</b>	<b>7,71</b>	<b>215,21</b>	<b>269,466</b>	<b>87,593</b>	<b>5,6192</b>

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Сборник рецептур на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания/ Под общей редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельян, Изд-во Дели плюс, 2013г.
2. Скурихин И.М., Волгарева М.Н. Химический состав пищевых продуктов. Изд. 2-е – М.: Агропромиздат, 1987. Кн. 1: Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов. – 224с.; Кн. 2: Справочные таблицы содержания аминокислот, жирных кислот, витаминов, макро- и микроэлементов, органических кислот и углеводов. - 360с.
3. СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
4. Технологические карты ООО «Столовая Кулинар» на кулинарные изделия (или блюда).

## ОВД

Аббревиатура «ОВД» в контексте диетического питания расшифровывается как «основной вариант диеты». В нее входит 15 лечебных столов, которые были разработаны еще в 1930 году советским медиком М. Певзнером. Ее применяют не только как лечебную методику, но и как систему для избавления от лишнего веса.

Главный принцип диеты ОВД – это покрыть все потребности человеческого организма в питательных веществах. Пища должна отличаться разнообразием, важно, чтобы в ней присутствовало достаточное количество клетчатки. Продукты подвергают термической обработке – их варят и запекают, но масло при этом не используют. Это позволяет сохранить в готовом блюде максимальное количество витаминов и минералов.

Диету ОВД применяют в следующих случаях:

- Гастрит хронического течения.
- Язва желудка и кишечника в хронической форме.
- Хронические патологии кишечника, сопровождающиеся синдромом раздраженного кишечника и запорами.
- Острое воспаление желчного пузыря.
- Острый гепатит на этапе восстановления.
- Гепатит хронического течения (при условии, что печень сохраняет свои функциональные возможности).
- Подагра.
- Мочекислый диатез.
- Нефролитиаз.
- Фосфатурия, гиперурикемия.
- Сахарный диабет второго типа без ожирения.
- Патологии сердечно-сосудистой системы, но без выраженного нарушения в их функционировании.
- ИБС.
- Атеросклеротические поражения венечных артерий сердца, головного мозга и периферических сосудов.
- Инфекционные заболевания в острой стадии.

- Лихорадка.

## ВБД

Высокобелковая диета построена на употреблении преимущественно белкового компонента при ограничении в рационе питания жиров и углеводов. Данная диета зачастую используется людьми, стремящимися быстро сбросить лишний вес. Однако изначально создавалась для людей, страдающих диабетом и восстанавливающийся после длительной болезни.

Строительным материалом для нашего тела являются белки. При их недостатке организма начинает разрушать собственные мышцы. Но потеря мышечной массы является не самым страшным последствием такой нехватки. Страдает иммунная и сердечно-сосудистая система, метаболизм замедляется, настроение и самочувствие ухудшается. Для таких случаев и предназначена диета с повышенным потреблением белков.

Суть стола проста: из рациона по возможности изымаются углеводы и заменяются белками. Это оказывает положительное влияние на организм, начинают сжигаться собственные жировые отложения, потому можно заметить устойчивый эффект похудения, причем мышечная масса остается на месте или даже нарастает (при силовых нагрузках). Из-за этого такой тип диет зачастую используется атлетами-любителями и профессиональными спортсменами.