

"РАЗРАБОТАНО"

Директор ООО "Столовая Кулинар"



А.К. Праток

"23" сентября 2021 г.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МОУ МО город Краснодар

гимназия №87



А.Г.Ботвиновская

"01" сентября 2021 г.

МЕНЮ ДЛЯ ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ ОВД. ВВД.

Горячие обеды для учащихся образовательных учреждений с 1 по 4 классы

Краснодар

1 вариант (понедельник)														
№ рецепту	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		н	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ТК	Салат по сезону	60	0,66	1,63	3,23	42,50	0,01	8,58	0,00	0,00	12,48	14,08	7,54	0,23
101-89	Суп картофельный с бобовыми	250	6,50	5,50	20,80	157,00	0,25	6,30	0,82	0,00	48,00	140,00	38,00	2,30
ТК	Гречка по-Кубански с говядиной	50/100	13,90	7,80	59,80	288,60	0,03	1,40	0,05	59,00	43,20	86,82	7,08	2,30
348-11	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)	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
ГК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,40	33,60	14,40	0,64
ТК	Хлеб ржаной	25	1,68	0,28	12,38	59,25	0,05	0,00	0,00	0,00	9,00	46,00	14,00	1,10
	ИТОГО	844	26,79	16,53	155,60	814,15	0,46	88,88	0,87	59,00	174,58	355,60	109,42	9,69

2 вариант (вторник)														
№ рецепту	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		н	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ТК	Овощи по сезону	60	0,21	0,03	0,57	3,60	0,01	1,47	0,00	0,00	5,10	9,00	4,20	0,15
77-89	Борщ с капустой и картофелем	250	2,30	3,30	13,00	108,00	0,05	7,00	0,50	0,00	43,00	98,00	30,00	1,30
210-03	Рагу из филе птицы	50/100	13,40	7,36	15,30	169,70	0,90	5,30	0,00	0,00	25,30	173,90	37,00	3,10
379-11	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
ГК	Фрукты свежие (груша)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0	0	19,2	13,2	10,8	2,64
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,40	33,60	14,40	0,64
ТК	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,10	0,06	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	16,80	1,32
	ИТОГО	850	24,37	17	91,43	605	1,166	87,07	20,5	0	239,58	472,9	127,2	9,28

3 вариант (среда)														
№ рецепту ры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ТК	Салат по сезону	60	0,55	3,06	2,28	38,85	0,24	9,00	0,00	0,00	8,83	15,92	8,75	0,41
86-89	Рассольник ленинградский	250	3,00	4,50	18,00	123,00	0,10	7,80	0,83	0,00	33,00	208,00	33,00	1,30
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	2,10	7,60	23,00	138,00	0,11	13,40	21,00	0,00	13,60	50,40	21,00	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	40	2,80	0,80	20,00	95,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,40	33,60	14,40	0,64
ТК	Хлеб ржаной	25	1,68	0,28	12,38	59,25	0,05	0,00	0,00	0,00	9,00	46,00	14,00	1,10
	ИТОГО	815	18,71	22,19	101,66	646,40	0,63	36,19	48,53	0,00	164,83	479,92	130,15	8,59

4 вариант (четверг)														
№ рецепту ры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ТК	Салат по сезону	60	0,38	3,01	1,18	33,30	0,02	2,34	0,00	0,00	11,16	12,25	9,18	0,44
75-89	Борщ	250	2,00	5,00	7,90	85,00	0,03	5,30	0,50	0,00	48,00	90,00	25,00	1,30
ТК	Птица отварная	100	9,50	15,90	15,00	153,60	0,05	3,00	0,32	0,00	31,00	0,50	24,00	2,30
312-11	Пюре картофельное	150	2,24	3,52	14,99	100,69	0,10	13,35	0,00	0,00	27,12	63,51	20,39	0,73
382-11	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	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,70	17,50	83,65	0,06	0,00	0,00	0,00	9,10	29,40	12,60	0,56
ТК	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,10	0,06	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	16,80	1,32
	ИТОГО	815	22,66	31,96	88,99	645,94	0,38	85,58	25,22	0,00	289,40	375,46	129,31	7,13

5 вариант (пятница)														
№ рецепту	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТК	Овощи по сезону	60	0,66	1,63	3,23	42,50	0,01	8,58	0,00	0,00	12,48	14,08	7,54	0,23
102-89	Суп с макаронными изделиями	250	2,40	2,07	12,90	117,00	2,62	0,95	0,00	0,00	27,30	36,70	15,20	0,72
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	20,7,3	36,00	2,20
685, 684-11	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	35	2,45	0,70	17,50	83,65	0,06	0,00	0,00	0,00	9,10	29,40	12,60	0,56
ТК	Хлеб ржаной	25	1,68	0,28	12,38	59,25	0,05	0,00	0,00	0,00	9,00	46,00	14,00	1,10
	ИТОГО	770	23,45	20,59	89,31	624,40	2,83	74,16	0,90	0,00	90,98	128,98	86,74	5,09

6 вариант (понедельник)														
№ рецепту	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТК	Овощи по сезону	60	0,55	3,06	2,28	38,85	0,24	9,00	0,00	0,00	8,83	15,92	8,75	0,41
87-89	Рассольник домашний	250	2,80	4,30	16,00	115,00	0,10	12,00	0,80	0,00	43,00	113,00	30,00	1,30
ТК	Рыба припущенная	90	13,30	8,90	1,90	151,70	0,05	4,60	28,40	0,00	251,00	23,60	48,00	0,70
312-11	Пюре картофельное	150	2,45	3,84	16,35	109,84	0,11	14,56	0,00	0,00	29,58	69,28	22,24	0,80
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	35	2,45	0,70	17,50	83,65	0,06	0,00	0,00	0,00	9,10	29,40	12,60	0,56
ТК	Хлеб ржаной	25	1,68	0,28	12,38	59,25	0,05	0,00	0,00	0,00	9,00	46,00	14,00	1,10
	ИТОГО	810	24,22	21,07	86,61	643,09	0,63	44,16	29,20	0,00	364,52	311,20	143,59	7,67

7 вариант (вторник)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ч	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТК	Овощи по сезону	60	0,38	3,01	1,18	33,30	0,02	2,34	0,00	0,00	11,16	12,25	9,18	0,44
97-89	Суп с клецками	250	3,80	5,60	16,50	129,00	0,07	1,80	0,95	0,00	54,00	71,00	19,00	0,80
212-11	Омлет с сыром	180	12,90	16,70	2,20	237,40	0,12	0,21	275,70	0,00	94,30	231,60	18,80	2,70
379-11	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	Фрукты свежие (яблоко или груша)	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	35	2,45	0,70	17,50	83,65	0,06	0,00	0,00	0,00	9,10	29,40	12,60	0,56
ТК	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,10	0,06	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	16,80	1,32
	ИТОГО	875	24,81	26,51	78,76	678,15	0,39	75,31	296,65	0,00	313,18	490,40	92,00	8,15

8 вариант (среда)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ч	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТК	Салат по сезону	60	0,66	1,63	3,23	42,50	0,01	8,58	0,00	0,00	12,48	14,08	7,54	0,23
92-89	Суп крестьянский с крупой	250	1,40	4,90	6,10	76,30	0,04	9,90	0,00	0,00	33,80	33,30	14,20	0,58
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
309-11	Макароны отварные	150	4,60	4,40	21,30	139,30	0,04	0,00	21,00	0,00	8,50	26,90	6,20	0,61
348-11	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 пшеничный	35	2,45	0,7	17,5	83,65	0,056	0	0	0	9,1	29,4	12,6	0,56
ТК	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	0,06	0	0	0	10,8	55,2	16,8	1,32
	ИТОГО	915	26,30	50,41	115,41	1027,65	0,30	92,08	21,32	0,00	155,98	192,48	107,94	8,28

9 вариант (четверг)														
№ рецепту-ры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ТК	Овощи по сезону	60	0,21	0,03	0,57	3,60	0,01	1,47	0,00	0,00	5,10	9,00	4,20	0,15
86-89	Рассольник ленинградский	250	3,00	4,50	18,00	135,00	0,10	7,80	0,83	0,00	33,00	208,00	33,00	1,30
436-04	Жаркое по-домашнему	50/100	13,40	7,35	16,20	187,50	0,10	5,80	0,00	0,00	26,10	176,40	36,40	3,30
685, 684-11	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	35	2,45	0,70	17,50	83,65	0,06	0,00	0,00	0,00	9,10	29,40	12,60	0,56
ТК	Хлеб ржаной	25	1,68	0,28	12,38	59,25	0,05	0,00	0,00	0,00	9,00	46,00	14,00	1,10
	ИТОГО	720	20,74	12,86	74,25	506,60	0,40	75,07	0,83	0,00	96,30	482,80	108,20	9,21

10 вариант (пятница)														
№ рецепту-ры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ТК	Салат по сезону	60	0,55	3,06	2,28	38,85	0,24	9,00	0,00	0,00	8,83	15,92	8,75	0,41
93-89	Суп из овощей	250	2,70	4,60	3,90	96,00	0,09	0,80	11,00	0,00	42,00	100,00	21,00	0,90
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
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
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	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	40	2,80	0,80	20,00	95,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,40	33,60	14,40	0,64
ТК	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,10	0,06	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	16,80	1,32
	ИТОГО	920	29,71	32,23	99,07	822,40	0,71	46,69	11,03	0,00	193,07	399,49	167,69	11,31

11 вариант (понедельник)														
№ рецепту	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Н	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
101-89	Суп картофельный с бобовыми	250	6,50	5,50	20,80	157,00	0,25	6,30	0,82	0,00	48,00	140,00	38,00	2,30
163-03	Котлета "Здоровье" паровая	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
540-04	Рагу из овощей(без сахара)	150	3,38	7,15	14,98	135,00	0,08	16,70	61,30	0,00	53,00	64,00	23,10	0,59
379-11	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	Фрукты свежие (яблоко или груша)	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	40	2,80	0,80	20,00	95,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,40	33,60	14,40	0,64
ТК	Хлеб ржаной	25	1,68	0,28	12,38	59,25	0,05	0,00	0,00	0,00	9,00	46,00	14,00	1,10
	ИТОГО	845	25,93	28,21	102,48	764,85	0,55	96,30	102,12	0,00	271,79	471,68	129,60	8,75

12 вариант (вторник)														
№ рецепту	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Н	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
137-04, 112-04	Суп картофельный фрикадельками	25/250	7,80	6,00	20,30	164,00	0,15	23,00	0,98	0,00	24,00	124,00	37,00	1,50
223-11	Запеканка из творога со сметаной	150/25	13,85	16,62	27,23	351,92	0,08	0,70	97,50	0,00	273,12	321,92	39,81	0,97
15-2011	Сыр(полутвердый массовой долей жира 45-50%)порциями	20	7,89	7,98	0	103	0,1	0,21	63	0	30	180	16,5	0,21
685, 684-11	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	40	2,80	0,80	20,00	95,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,40	33,60	14,40	0,64
ТК	Хлеб ржаной	25	1,68	0,28	12,38	59,25	0,05	0,00	0,00	0,00	9,00	46,00	14,00	1,10
	ИТОГО	735	34,08	31,69	94,91	833,77	0,44	83,94	161,48	0,00	357,62	708,32	123,11	4,70

13 вариант (среда)														
№ рецепту	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТК	Салат по сезону	60	0,21	0,03	0,57	3,60	0,01	1,47	0,00	0,00	5,10	9,00	4,20	0,15
77-89	Борщ с капустой и картофелем	250	2,30	5,30	13,00	108,00	0,05	7,00	0,50	0,00	43,00	98,00	30,00	1,30
396-13	Печень по-строгановски	75/35	15,51	18,11	2,86	236,87	0,09	0,00	20,00	0,00	18,50	81,00	10,00	0,90
302-11	Каша рассыпчатая ячневая	150	3,50	3,25	22,65	134,64	0,03	0,00	0,00	0,00	14,13	115,00	17,40	0,63
389-11	Компот из яблок без сахара	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	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	35	2,45	0,70	17,50	83,65	0,06	0,00	0,00	0,00	9,10	29,40	12,60	0,56
ТК	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,10	0,06	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	16,80	1,32
	ИТОГО	935	17,17	11,88	98,18	660,19	0,34	21,00	20,50	0,00	125,53	403,60	103,80	9,71

14 вариант (четверг)														
№ рецепту	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТК	Овощи по сезону	60	0,38	3,01	1,18	33,30	0,02	2,34	0,00	0,00	11,16	12,25	9,18	0,44
94-11	Рассольник	250	2,80	4,30	16,00	115,00	0,10	12,00	0,80	0,00	43,00	113,00	30,00	1,30
234-11	Котлета рыбная с маслом сливочным	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
304-11	Рис отварной	150	2,69	5,32	21,92	141,00	0,05	4,40	12,75	0,00	21,50	36,25	23,08	0,60
348-11	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	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,70	17,50	83,65	0,06	0,00	0,00	0,00	9,10	29,40	12,60	0,56
ТК	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,10	0,06	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	16,80	1,32
	ИТОГО	815	20,59	24,17	118,97	769,75	0,78	98,53	40,25	0,00	345,76	380,00	140,26	9,06

15 вариант (пятница)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Г	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
155-04	Суп гороховый	250	3,80	5,60	16,50	129,00	0,07	1,80	0,95	0,00	54,00	71,00	19,00	0,80
ТК	Овощи по сезону	60	0,33	0,05	1,14	6,60	0,02	5,25	0,00	0,00	5,25	7,80	6,00	0,27
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
309-11	Макароны отварные	150	3,68	3,01	17,63	112,30	0,04	0,00	20,97	0,00	15,00	27,57	12,00	0,70
379-11	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	Фрукты свежие (груша)	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	40	2,80	0,80	20,00	95,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,40	33,60	14,40	0,64
ТК	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,10	0,06	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	16,80	1,32
	ИТОГО	950	26,05	18,87	101,13	684,20	0,38	80,42	58,82	0,00	258,43	321,17	21,00	7,63

16 вариант (понедельник)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Г	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТК	Салат по сезону	60	0,66	1,63	3,23	42,50	0,01	8,58	0,00	0,00	12,48	14,08	7,54	0,23
102-89	Суп с макаронными изделиями	250	2,40	2,07	12,90	117,00	2,62	0,95	0,90	0,00	27,30	36,70	15,20	0,72
267-11	Шницель натуральный рубленый	90	8,25	12,10	7,16	172,00	0,04	0,17	22,40	0,00	21,57	94,40	27,89	1,40
302-11	Каша рассыпчатая пшеничная	150	4,40	3,82	25,25	153,00	0,11	0,00	0,00	0,00	11,10	89,60	31,50	1,03
699	Напиток лимонный	200	0,00	0,00	9,60	37,60	0,08	60,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,40	33,60	14,40	0,64
ТК	Хлеб ржаной	25	1,68	0,28	12,38	59,25	0,05	0,00	0,00	0,00	9,00	46,00	14,00	1,10
	ИТОГО	815	21,43	23,57	101,39	738,45	3,40	78,32	22,40	0,00	235,27	314,30	110,99	10,41

17 вариант (вторник)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ч	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТК	Овощи по сезону	60	0,55	3,06	2,28	38,85	0,24	9,00	0,00	0,00	8,83	15,92	8,75	0,41
99-11	Суп из овощей	250	1,60	4,90	9,10	95,20	0,07	10,30	0,00	0,00	34,80	49,30	20,70	0,77
211-11	Омлет с сыром	180	10,33	17,40	2,40	276,30	0,07	0,00	0,40	0,00	75,00	185,80	14,16	2,20
382-11	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 или 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	35	2,45	0,70	17,50	83,65	0,06	0,00	0,00	0,00	9,10	29,40	12,60	0,56
ТК	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,10	0,06	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	16,80	1,32
	ИТОГО	855	20,87	27,23	71,23	691,85	0,35	81,89	24,80	0,00	297,92	455,30	94,60	7,53

18 вариант (среда)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ч	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
117-11	Суп с крупой и фрикадельками	25/250	0,57	0,40	1,70	29,20	0,01	0,75	0,00	0,00	22,60	12,50	5,50	0,20
222-11	Пудинг из творога со сметаной без сахара	140/20	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	7,89	7,98	0,00	103,00	0,10	0,21	63,00	0,00	30,00	180,00	16,50	0,21
378-11	Чай без сахара	50/50/1	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	Фрукты свежие (яблоко)	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	40	2,80	0,80	20,00	95,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,40	33,60	14,40	0,64
ТК	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,10	0,06	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	16,80	1,32
	ИТОГО	745	25,47	23,40	83,97	667,10	0,40	74,65	146,20	0,00	360,30	571,90	104,60	6,40

19 вариант (четверг)														
№ рецепту	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
140	Суп с вермишелью	250	2,00	5,00	7,90	85,00	0,03	5,30	0,50	0,00	48,00	90,00	25,00	1,30
227-11	Рыба припущенная	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
ГК	Ризотто с овощами	150	2,69	5,32	21,92	141,00	0,05	4,40	12,75	0,00	21,50	36,25	23,08	0,60
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	40	2,80	0,80	20,00	95,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,40	33,60	14,40	0,64
ТК	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,10	0,06	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	16,80	1,32
	ИТОГО	760	20,13	22,15	115,77	736,00	0,27	14,23	25,40	0,00	145,20	320,55	102,28	7,40

20 вариант (пятница)														
№ рецепту	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
77-89	Борщ со свежей капустой	250	2,20	4,40	12,40	99,00	0,01	0,75	0,00	0,00	23,60	12,50	5,40	0,20
ТК	Запеканка с курагой со сметаной	140/15	13,85	16,62	27,23	351,92	0,08	0,70	97,50	0,00	273,12	321,92	39,81	0,97
15-2011	Сыр(полутвердый массовой долей жира 43-50%)порциями	20	7,89	7,98	0,60	103,00	0,10	0,21	63,00	0,00	30,00	180,00	16,50	0,21
379-11	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	Фрукты свежие (груша)	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	40	2,80	0,80	20,00	95,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,40	33,60	14,40	0,64
ТК	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,10	0,06	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	16,80	1,32
	ИТОГО	815	32,40	33,31	102,19	877,62	0,39	74,96	180,50	0,00	492,90	706,42	117,71	6,11
	ВСЕГО за 20 дней		485,86	495,80	1971,29	14437,57	15,21	1409,45	1237,52	59,00	4973,14	8342,48	350,19	162,10
	СРЕДНЯЯ		24,29	24,79	98,56	721,88	0,76	70,47	61,88	2,95	248,66	417,12	117,51	8,10

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 организм 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.