

Согласовано

Утверждено

Директор государственного бюджетного общеобразовательного учреждения № 450

Генеральный директор ООО "Альфа-Провиант"

"02" сентября 2014 г.

С.А. Шихурба "01" сентября 2014 г.

/ Ланенкова С.Г.

ЦИКЛИЧНОЕ ЧЕТЫРЕХНЕДЕЛЬНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД) ДЛЯ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИМСЯ С ДИАГНОЗОМ АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ ОТ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГА С КОМПЕНСАЦИЕЙ ЕГО СТОИМОСТИ (ЧАСТИ СТОИМОСТИ) ЗА СЧЕТ СРЕДСТВ БЮДЖЕТА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 12-18 ЛЕТ (ОБЕД)

День: 1

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Обед														
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ	100	1,33	3,5	7	51,83	0,03	38,67	5,5	37,17	33,67	14,52	0,58	ТТК-981,04	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С ОТВАРНОЙ ИНДЕЙКОЙ	250/10	6,58	3,9	20,08	218	0,11	9,6	20	28,8	85,6	28,2	0,5	ТТК-100,05	
ПЛОВ ИЗ ИНДЕЙКИ	280	32,29	29,49	51,71	601,07	0,15	16,8	373,33	69,07	380,8	72,8	3,73	ТТК-311,04	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02	
ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2	338	2017
Итого за Обед	972	43,13	37,75	130,53	1099,88	0,53	76,57	518,83	188,42	573,87	155,52	8,77		
Итого за день		43,13	37,75	130,53	1099,88	0,53	76,57	518,83	188,42	573,87	155,52	8,77		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 12-18 ЛЕТ (ОБЕД)

День: 2

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	2,54	5,4	47,34	0	9		21	38	13	0,7	ТТК-19	
БОРЩ ОВОЩНОЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10	5,74	6,39	11,76	127,14	0,06	11,03	214,8	44,75	78,88	27,25	1,69	ТТК-76,09	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	280	9,14	11,94	8,58	280	0,19	9,33	18,2	18,67	354,67	29,87	0,04	ТТК-258,01	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02	
ГРУША ЗЕЛЕНАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	19	16	12	2,3	338	2017
Итого за Обед	972	18,53	21,63	77,98	683,46	0,48	35,86	353	140,8	550,35	113,12	6,49		
Итого за день		18,53	21,63	77,98	683,46	0,48	35,86	353	140,8	550,35	113,12	6,49		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 12-18 ЛЕТ (ОБЕД)

День: 3

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Обед														
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	100	0,83	0,17	2,5	14,17	0,03	10	10	23,33	41,67	14	0,6	54-2з	РПН 2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,4	4,5	18,6	141	0,18	1,95	121,5	33,75	100,5	36,25	1,85	ТТК-119	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	100	15,2	16,6	10,6	258	0,06	0	40	20	154	20	2	ТТК-293	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ	180	6,36	5,04	31,56	229,2	0,07	0	36	10,8	43,2	7,2	0,84	ТТК-209,02	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02	
ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2	338	2017
Итого за Обед	962	31,72	27,17	115	871,35	0,58	23,45	327,5	141,26	413,17	117,45	9,25		
Итого за день		31,72	27,17	115	871,35	0,58	23,45	327,5	141,26	413,17	117,45	9,25		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 12-18 ЛЕТ (ОБЕД)

День: 4

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Обед														
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМ-ОГУРЦОМ	100	1,33	3,5	7	51,83	0,03	38,67	5,5	37,17	33,67	14,52	0,58	ТТК-981,04	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ	250/10	6,28	3,96	19,28	138	0,13	13,6	210	30,8	99,6	35,2	1,4	ТТК-92,02	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ (ТТК-325,05)	100	16,42	8,27	8,8	175	0,07	0	6,67	17,33	166,33	23,83	1,67	ТТК-325,05	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ" на растительном масле	180	4,32	5,52	12,48	116,88	0,04	0	36	28,2	93,6	31,2	0,72	ТТК-323,04	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02	
ГРУША ЗЕЛЕНАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	19	16	12	2,3	338	2017
Итого за Обед	972	31,28	22,01	99,8	710,69	0,5	58,77	378,17	169,88	472	147,75	8,43		
Итого за день		31,28	22,01	99,8	710,69	0,5	58,77	378,17	169,88	472	147,75	8,43		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 12-18 ЛЕТ (ОБЕД)

День: 5

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	2,54	5,4	47,34	0	9		21	38	13	0,7	ТТК-19	
СУП-КРЕМ ИЗ ОВОЩЕЙ	250	6	4	16,48	125,33	0,07	8	225	107	17,25	1,25	0,3	ТТК-110,01	
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	100	15,83	17,33	11,33	265	0,07	3,33		15	136,67	20	1,67	ТТК-284	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	7	10,26	29,74	239,28	0,09	0,72	48	70,2	45,6	2,7	0,36	ТТК-133,03	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02	
ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2	338	2017
Итого за Обед	962	32,48	34,99	114,69	905,93	0,47	32,55	393	266,58	311,32	76,95	6,99		
Итого за день		32,48	34,99	114,69	905,93	0,47	32,55	393	266,58	311,32	76,95	6,99		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 12-18 ЛЕТ (ОБЕД)

День: 6

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мg	Fe		
Обед														
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ	100	1,33	3,5	7	51,83	0,03	38,67	5,5	37,17	33,67	14,52	0,58	ТТК-981,04	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10	6,74	5,09	20,06	229,14	0,12	8,03	14,8	24,75	90,88	28,25	0,69	ТТК-100,05	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	21,98	22,26	4,34	305,2	0,06	1,4	20	19,6	210	28	2,8	ТТК-259	
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	7,56	39,36	243,6	0,02	0	60	3,6	73,2	22,8	0,72	ТТК-325,06	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02	
ГРУША ЗЕЛЁНАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	19	16	12	2,3	338	2017
Итого за Обед	972	37,42	39,17	123	1058,75	0,46	54,6	220,3	141,5	486,55	136,57	8,85		
Итого за день		37,42	39,17	123	1058,75	0,46	54,6	220,3	141,5	486,55	136,57	8,85		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 12-18 ЛЕТ (ОБЕД)

День: 7

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мg	Fe		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	2,54	5,4	47,34	0	9		21	38	13	0,7	ТТК-19	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ	250/10	6,28	3,96	19,28	138	0,13	13,6	210	30,8	99,6	35,2	1,4	ТТК-92,02	
ФИЛЕ ИНДЕЙКИ ТУШЕНОЕ С КАРТОФЕЛЕМ (без моркови/специй)	280	18,08	23,04	48,8	474,88	0,03	3,2	160	67,2	97,6	5,44	0,8	ТТК-308,09	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02	
ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2	338	2017
Итого за Обед	972	28,01	30,4	125,22	889,2	0,4	37,3	490	172,38	309	93,64	6,86		
Итого за день		28,01	30,4	125,22	889,2	0,4	37,3	490	172,38	309	93,64	6,86		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 12-18 ЛЕТ (ОБЕД)

День: 8

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мg	Fe		
Обед														
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	100	0,83	0,17	2,5	14,17	0,03	10	10	23,33	41,67	14	0,6	54-2з	РПН 2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С ОТВАРНОЙ ИНДЕЙКОЙ	250/10	6,58	3,9	20,08	218	0,11	9,6	20	28,8	85,6	28,2	0,5	ТТК-100,05	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ГОВЯДИНОЙ	280	16,96	18,04	48,53	424,36	0,11	23,96	74,67	106,4	137,51	3,08	2,8	ТТК-306	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02	
ГРУША ЗЕЛЁНАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	19	16	12	2,3	338	2017
Итого за Обед	972	27,3	22,87	123,35	885,51	0,48	50,06	224,67	214,91	343,58	88,28	7,96		
Итого за день		27,3	22,87	123,35	885,51	0,48	50,06	224,67	214,91	343,58	88,28	7,96		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 12-18 ЛЕТ (ОБЕД)

День: 9

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мg	Fe		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	2,54	5,4	47,34	0	9		21	38	13	0,7	ТТК-19	
БОРЩ ОВОЩНОЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10	5,74	6,39	11,76	127,14	0,06	11,03	214,8	44,75	78,88	27,25	1,69	ТТК-76,09	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	280	9,14	11,94	8,58	280	0,19	9,33	18,2	18,67	354,67	29,87	0,04	ТТК-258,01	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02	
ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2	338	2017
Итого за Обед	972	18,53	21,73	77,48	683,46	0,49	40,86	353	137,8	545,35	110,12	6,39		
Итого за день		18,53	21,73	77,48	683,46	0,49	40,86	353	137,8	545,35	110,12	6,39		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 12-18 ЛЕТ (ОБЕД)

День: 10

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мg	Fe		
Обед														
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	100	0,83	0,17	2,5	14,17	0,03	10	10	23,33	41,67	14	0,6	54-2з	РПН 2022
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ОТВАРНОЙ ИНДЕЙКОЙ	250/10	5,68	5,3	10,28	112	0,08	12,6	230	35,8	74,6	25,2	1	ТТК-95,07	
ПЛОВ ИЗ ИНДЕЙКИ	280	32,29	29,49	51,71	601,07	0,15	16,8	373,33	69,07	380,8	72,8	3,73	ТТК-311,04	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02	
ГРУША ЗЕЛЕНАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	19	16	12	2,3	338	2017
Итого за Обед	972	41,73	35,72	116,73	956,22	0,49	45,9	733,33	184,58	575,87	155	9,39		
Итого за день		41,73	35,72	116,73	956,22	0,49	45,9	733,33	184,58	575,87	155	9,39		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 12-18 ЛЕТ (ОБЕД)

День: 11

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мg	Fe		
Обед														
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ	100	1,33	3,5	7	51,83	0,03	38,67	5,5	37,17	33,67	14,52	0,58	ТТК-981,04	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10	6,44	5,15	19,26	149,14	0,14	12,03	204,8	26,75	104,88	35,25	1,59	ТТК-92,02	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	21,98	22,26	4,34	305,2	0,06	1,4	20	19,6	210	28	2,8	ТТК-259	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,44	5,18	27,61	169,2	0,18	25,2	0	17,57	95,67	35,19	1,39	ТТК-208,01	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02	
ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2	338	2017
Итого за Обед	972	36,12	36,95	109,95	904,35	0,65	88,8	350,3	154,47	518,02	152,96	10,32		
Итого за день		36,12	36,95	109,95	904,35	0,65	88,8	350,3	154,47	518,02	152,96	10,32		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 12-18 ЛЕТ (ОБЕД)

День: 12

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	2,54	5,4	47,34	0	9		21	38	13	0,7	ТТК-19	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10	4,58	7,17	8,55	116,89	0,06	2,28	4,8	45,08	74,5	25,5	1,18	ТТК-73,02	
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	100	15,83	17,33	11,33	265	0,07	3,33		15	136,67	20	1,67	ТТК-284	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ С ОВОЩАМИ	180	8,04	9,6	33	250,8	0,08	15,6	516	27,6	64,8	24	1,32	ТТК-209,03	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02	
ГРУША ЗЕЛЁНАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	19	16	12	2,3	338	2017
Итого за Обед	972	32,1	37,4	110,52	909,01	0,44	36,71	640,8	165,06	392,77	125,5	8,93		
Итого за день		32,1	37,4	110,52	909,01	0,44	36,71	640,8	165,06	392,77	125,5	8,93		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 12-18 ЛЕТ (ОБЕД)

День: 13

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Обед														
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ	100	1,33	3,5	7	51,83	0,03	38,67	5,5	37,17	33,67	14,52	0,58	ТТК-981,04	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10	6,74	5,09	20,06	229,14	0,12	8,03	14,8	24,75	90,88	28,25	0,69	ТТК-100,05	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	100	15,2	16,6	10,6	258	0,06	0	40	20	154	20	2	ТТК-293	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	7	10,26	29,74	239,28	0,09	0,72	48	70,2	45,6	2,7	0,36	ТТК-133,03	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02	
ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2	338	2017
Итого за Обед	972	33,2	36,31	119,14	1007,23	0,54	58,92	228,3	205,5	397,95	105,47	7,59		
Итого за день		33,2	36,31	119,14	1007,23	0,54	58,92	228,3	205,5	397,95	105,47	7,59		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 12-18 ЛЕТ (ОБЕД)

День: 14

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Обед														
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	100	0,83	0,17	2,5	14,17	0,03	10	10	23,33	41,67	14	0,6	54-2з	РПН 2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10	6,44	5,15	19,26	149,14	0,14	12,03	204,8	26,75	104,88	35,25	1,59	ТТК-92,02	
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	280	33,42	33,24	11,38	478,71	0,14	30,71	180,65	81,29	323,35	59,61	5,42	ТТК-262	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02	
ГРУША ЗЕЛЁНАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	19	16	12	2,3	338	2017
Итого за Обед	972	43,62	39,32	85,38	871	0,54	59,24	515,45	187,75	548,7	151,86	11,67		
Итого за день		43,62	39,32	85,38	871	0,54	59,24	515,45	187,75	548,7	151,86	11,67		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 12-18 ЛЕТ (ОБЕД)

День: 15

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	2,54	5,4	47,34	0	9		21	38	13	0,7	ТТК-19	
БОРЩ ОВОЩНОЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10	5,74	6,39	11,76	127,14	0,06	11,03	214,8	44,75	78,88	27,25	1,69	ТТК-76,09	
ПЛОВ ИЗ ИНДЕЙКИ	280	32,29	29,49	51,71	601,07	0,15	16,8	373,33	69,07	380,8	72,8	3,73	ТТК-311,04	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02	
ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2	338	2017
Итого за Обед	972	41,68	39,28	120,61	1004,53	0,45	48,33	708,13	188,2	571,48	153,05	10,08		
Итого за день		41,68	39,28	120,61	1004,53	0,45	48,33	708,13	188,2	571,48	153,05	10,08		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 12-18 ЛЕТ (ОБЕД)

День: 16

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Обед														
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	100	0,83	0,17	2,5	14,17	0,03	10	10	23,33	41,67	14	0,6	54-2з	РПН 2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,4	4,5	18,6	141	0,18	1,95	121,5	33,75	100,5	36,25	1,85	ТТК-119	
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	100	15,83	17,33	11,33	265	0,07	3,33		15	136,67	20	1,67	ТТК-284	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ С ОВОЩАМИ	180	8,04	9,6	33	250,8	0,08	15,6	516	27,6	64,8	24	1,32	ТТК-209,03	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02	
ГРУША ЗЕЛЁНАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	19	16	12	2,3	338	2017
Итого за Обед	962	34,03	32,36	117,67	899,95	0,59	37,38	767,5	156,06	422,44	137,25	9,5		
Итого за день		34,03	32,36	117,67	899,95	0,59	37,38	767,5	156,06	422,44	137,25	9,5		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 12-18 ЛЕТ (ОБЕД)

День: 17

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мg	Fe		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	2,54	5,4	47,34	0	9		21	38	13	0,7	ТТК-19	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10	5,84	6,49	10,26	123,14	0,09	11,03	224,8	31,75	79,88	25,25	1,19	ТТК-95,07	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (без томатной пасты)	280	31,55	30,05	25,01	496,53	0,19	9,33	18,67	39,2	354,67	67,2	5,6	ТТК-258,06	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02	
ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2	338	2017
Итого за Обед	972	41,04	39,94	92,41	895,99	0,52	40,86	363,47	145,33	546,35	145,45	11,45		
Итого за день		41,04	39,94	92,41	895,99	0,52	40,86	363,47	145,33	546,35	145,45	11,45		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 12-18 ЛЕТ (ОБЕД)

День: 18

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мg	Fe		
Обед														
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ	100	1,33	3,5	7	51,83	0,03	38,67	5,5	37,17	33,67	14,52	0,58	ТТК-981,04	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ	250/10	6,28	3,96	19,28	138	0,13	13,6	210	30,8	99,6	35,2	1,4	ТТК-92,02	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ИНДЕЙКИ (Б)	100	13,08	25,08	3,08	290	0,08	0,2		60	154	32	2	ТТК-325,1	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	7	10,26	29,74	239,28	0,09	0,72	48	70,2	45,6	2,7	0,36	ТТК-133,03	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02	
ГРУША ЗЕЛЕНАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	19	16	12	2,3	338	2017
Итого за Обед	972	30,62	43,56	111,34	948,09	0,56	59,69	383,5	254,55	411,67	127,42	8,4		
Итого за день		30,62	43,56	111,34	948,09	0,56	59,69	383,5	254,55	411,67	127,42	8,4		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 12-18 ЛЕТ (ОБЕД)

День: 19

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мg	Fe		
Обед														
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	100	0,83	0,17	2,5	14,17	0,03	10	10	23,33	41,67	14	0,6	54-2з	РПН 2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10	6,44	5,15	19,26	149,14	0,14	12,03	204,8	26,75	104,88	35,25	1,59	ТТК-92,02	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	280	9,14	11,94	8,58	280	0,19	9,33	18,2	18,67	354,67	29,87	0,04	ТТК-258,01	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02	
ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2	338	2017
Итого за Обед	972	19,34	18,12	82,08	672,29	0,6	42,86	353	122,13	575,02	119,12	6,19		
Итого за день		19,34	18,12	82,08	672,29	0,6	42,86	353	122,13	575,02	119,12	6,19		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 12-18 ЛЕТ (ОБЕД)

День: 20

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мg	Fe		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	2,54	5,4	47,34	0	9		21	38	13	0,7	ТТК-19	
БОРЩ ОВОЩНОЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10	5,74	6,39	11,76	127,14	0,06	11,03	214,8	44,75	78,88	27,25	1,69	ТТК-76,09	
ПЛОВ ИЗ ИНДЕЙКИ	280	32,29	29,49	51,71	601,07	0,15	16,8	373,33	69,07	380,8	72,8	3,73	ТТК-311,04	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02	
ГРУША ЗЕЛЁНАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	19	16	12	2,3	338	2017
Итого за Обед	972	41,68	39,18	121,11	1004,53	0,44	43,33	708,13	191,2	576,48	156,05	10,18		
Итого за день		41,68	39,18	121,11	1004,53	0,44	43,33	708,13	191,2	576,48	156,05	10,18		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 12-18 ЛЕТ (ОБЕД)

День: 21

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мg	Fe		
Обед														
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ	100	1,33	3,5	7	51,83	0,03	38,67	5,5	37,17	33,67	14,52	0,58	ТТК-981,04	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ	250/10	6,28	3,96	19,28	138	0,13	13,6	210	30,8	99,6	35,2	1,4	ТТК-92,02	
ГУЛЯШ ИЗ ИНДЕЙКИ	100	22,67	15,5	8,73	416,67	0,08	1,85	33,33	62	272,83	58	2,63	ТТК-277,04	
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО	180	2,88	6,96	22,8	165,36	0,12	2,52	0	9,96	50,76	9,84	0	ТТК-123	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02	
ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2	338	2017
Итого за Обед	972	36,09	30,78	109,55	1000,84	0,6	68,14	368,83	193,31	530,66	157,56	8,57		
Итого за день		36,09	30,78	109,55	1000,84	0,6	68,14	368,83	193,31	530,66	157,56	8,57		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 12-18 ЛЕТ (ОБЕД)

День: 22

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мg	Fe		
Обед														
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	100	0,83	0,17	2,5	14,17	0,03	10	10	23,33	41,67	14	0,6	54-2з	РПН 2022
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10	4,58	7,17	8,55	116,89	0,06	2,28	4,8	45,08	74,5	25,5	1,18	ТТК-73,02	
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ без моркови	280	30,05	38,27	47,04	604,8	0,11	1,87	280	106,4	349,07	69,07	2,05	ТТК-265,01	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02	
ГРУША ЗЕЛЁНАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	19	16	12	2,3	338	2017
Итого за Обед	972	38,39	46,37	110,33	964,84	0,43	20,65	414,8	231,19	544,04	151,57	7,89		
Итого за день		38,39	46,37	110,33	964,84	0,43	20,65	414,8	231,19	544,04	151,57	7,89		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
12-18 лет	971

ПРИ СОСТАВЛЕНИИ МЕНЮ ИСПОЛЬЗОВАЛАСЬ СЛЕДУЮЩАЯ ЛИТЕРАТУРА :

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва.: Дели плюс, 2017. - 544 с.
2. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях: Пособие. - М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.-275с.

Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом её пищевой ценности (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.4.)

Для предотвращения размножения патогенных микроорганизмов готовые блюда должны быть реализованы не позднее 2 часов с момента изготовления (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.2.8)