

Согласовано

Директор государственного бюджетного общеобразовательного учреждения № 480

Утверждено

Генеральный директор ООО "Альфа-Провиант"

От "сентября" 2024 г.

И.И. Антонова "01" сентября 2024 г.



Ланенкова С.Г.

ЦИКЛИЧНОЕ ЧЕТЫРЕХНЕДЕЛЬНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК И ОБЕД) ДЛЯ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИМСЯ С ДИАГНОЗОМ ЦЕЛИАКИЯ ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГА С КОМПЕНСАЦИЕЙ ЕГО СТОИМОСТИ (ЧАСТИ СТОИМОСТИ) ЗА СЧЕТ СРЕДСТВ БЮДЖЕТА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ 7-11 ЛЕТ

День: 1

Возраст: 7-11 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			
Завтрак															
ОМЛЕТ "ДЕТСКИЙ"	150	3,56	6,21	15,71	133,01	0,11	0	35,71	82,86	47,14	1,43	0,17	ТТК-217,03		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017	
Итого за Завтрак	466	5,51	6,88	54,58	304,9	0,24	10,04	126,01	114,9	94,64	27,23	3,68			
Обед															
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	14	25	8,4	0,36	54-2з	РПН 2022	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ИНДЕЙКИ	200/40	9,69	5,55	19,52	227,6	0,11	6,4	10,67	25,33	117,73	29,53	0,91	ТТК-100,05		
ПЛОВ ИЗ ИНДЕЙКИ	240	27,68	25,28	44,32	515,2	0,13	14,4	320	59,2	326,4	62,4	3,2	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 ИЗЮМА	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	0	0	16	26	2	0,6	ТТК-401		
Итого за Обед	772	40,87	31,39	106,88	933,56	0,5	26,8	456,67	136,61	552,13	127,93	6,23			
Итого за день		46,38	38,27	161,46	1238,46	0,74	36,84	582,68	251,51	646,77	155,16	9,91			

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ 7-11 ЛЕТ

День: 2

Возраст: 7-11 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			
Завтрак															
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	150	4,35	4,35	24,75	155,93	0,05	0,39	25,95	87,75	88,5	17,25	0,81	54-1к	РПН 2022	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1		
СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ (ТК 54-1з)	10	2,33	2,93	0	35,83	0	0,07	26	88	50	3,67	0,1	54-1з	РПН 2022	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0	ТТК-688		
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180	0,18	0,09	13,5	55,53	0	0,9	0	5,4	9	4,5	0,18	ТТК-430		
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104	0,01	1	200	200	44	22,4	0,2	ТТК-435		
Итого за Завтрак	656	14,51	12,65	68,32	448,97	0,26	17,36	311,95	427,19	237	71,62	1,87			

Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	3,12	1,5	36,6	0	4,2	36	26,4	17,4	4,2	0,54	ТТК-23,08	
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/10	5,42	8,27	9,78	124,14	0,05	9,63	20,8	90,15	139,28	34,75	1,93	ТТК-76,05	
КОТЛЕТА КАРТОФЕЛЬНО-РЫБНАЯ	90	11,7	11,34	13,5	203,4	0,09		54	46,8	163,8	18	1,44	ТТК-239,04	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	10,2	23,8	39	84	28	1,03	54-11г	РПН 2022
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	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,32	70	28	25	18	0,58	ТТК-54-13хн	
Итого за Обед	752	24,42	28,39	86,82	689,8	0,48	24,35	324,6	252,43	486,48	128,55	6,68		
Итого за день		38,93	41,04	155,14	1138,77	0,74	41,71	636,55	679,62	723,48	200,17	8,55		

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ 7-11 ЛЕТ

День: 3

Возраст: 7-11 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		
Завтрак														
ОЛАДЬИ ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОЙ МУКИ И ТВОРОГА С ВАРЕНЬЕМ	130/20	18,17	12,62	42,48	356,22	0,1	1,72	87,6	167,05	242,68	34,66	1,25	ТТК-239,03	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0,27	0	6,03	25,11	0	1,04	0,34	6,21	7,65	4,14	0,69	54-3гн	РПН 2022
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017
Итого за Завтрак	446	20,09	13,2	71,58	488,01	0,23	12,76	177,94	200,3	289,83	60,6	4,72		
Обед														
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕНЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	6	0,01	2,1	0	13,8	14,4	8,4	0,36	70	2017
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,12	3,6	14,88	112,8	0,14	1,56	97,2	27	80,4	29	1,48	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 С ОВОЩАМИ	150	6,7	8	27,5	209	0,07	13	430	23	54	20	1,1	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	25,4	103,5	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,01	
Итого за Обед	742	30,03	28,72	105,94	808,66	0,49	18,16	687,2	121,18	365,6	108,4	6,7		
Итого за день		50,12	41,92	177,52	1296,67	0,72	30,92	865,14	321,48	655,43	169	11,42		

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ 7-11 ЛЕТ

День: 4

Возраст: 7-11 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		
Завтрак														
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/15	9,2	9,5	31,3	256,75	0,07	0,11		143	111	12,5	0,95	ТТК-209	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0	ТТК-688	
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104	0,01	1	200	200	44	22,4	0,2	ТТК-435	
Итого за Завтрак	661	17,12	14,86	75,59	517,12	0,28	16,15	260,27	393,54	207,7	62,3	2,39		

Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,8	2,7	4,6	45,6	0,01	2,28	0,68	19	22	11	0,7	54-13з	РПН 2022
СУП РЫБНЫЙ	200	4,96	5,07	16,13	129,97	0	10	117,33	108	81,33	0,4	1,73	ТТК-106	
КОТЛЕТЫ ИЗ ИНДЕЙКИ	100	14,33	25,5	2,83	298,83	0	1,5	0	10,67	142,83	16,83	1	ТТК-314	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ"	150	3,6	4,6	10,4	97,4	0,03	0	30	23,5	78	26	0,6	ТТК-323,03	
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	
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,1	0	26,8	107,6	0	6	0	14	12	1	0,2	ТТК-439,01	
Итого за Обед	742	26,29	38,23	87,3	798,76	0,25	19,78	268,01	197,25	393,16	80,83	5,39		
Итого за день	43,41	53,09	162,89	1315,88	0,53	35,93	528,28	590,79	600,86	143,13	7,78			

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ 7-11 ЛЕТ

День: 5

Возраст: 7-11 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)	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	150	4,31	6,33	31,22	199,5	0,05	0,93	40,95	92,82	113,18	26,31	0,42	117	2022
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180	0,18	0,09	13,5	55,53	0	0,9	0	5,4	9	4,5	0,18	ТТК-430	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017
Итого за Завтрак	446	6,14	7	67,79	361,71	0,18	11,83	130,95	125,26	161,68	52,61	3,38		
Обед														
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ (ТК 54-3з)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	15	79,8	8,4	16	12	0,54	54-3з	РПН 2022
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	200	1,92	3,6	7,01	38,56	0,05	3	180	93,6	13,8	1	0	ТТК-110	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	240	7,84	10,24	7,36	240	0,16	8	15,6	16	304	25,6	0,03	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	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,32	70	28	25	18	0,58	ТТК-54-13хн	
Итого за Обед	732	13,96	14,4	58,91	477,62	0,47	26,32	465,4	168,08	415,8	82,2	2,31		
Итого за день	20,1	21,4	126,7	839,33	0,65	38,15	596,35	293,34	577,48	134,81	5,69			

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ 7-11 ЛЕТ

День: 6

Возраст: 7-11 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)	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	6,48	7,04	27,83	199,5	0,17	0,41	36,68	92,63	167,6	80,43	2,46	116	2022
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ (ТК 54-1з)	10	2,33	2,93	0	35,83	0	0,07	26	88	50	3,67	0,1	54-1з	РПН 2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0,27	0	6,03	25,11	0	1,04	0,34	6,21	7,65	4,14	0,69	54-3гн	РПН 2022
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28	42	0,6	338	2017
Итого за Завтрак	456	11,83	10,65	68,13	416,12	0,31	11,52	123,02	205,88	281,75	143,04	4,43		

Обед														
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,6	6,1	6,2	85,7	0,02	24,8	122	40	30	15	0,56	54-7з	РПН 2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КУРОЙ	200/10	4,14	2,96	16,08	168,48	0,1	8,2	20	24,2	62,8	20,2	0,44	ТТК-100,05	
ПЕЧЕНЬ ТУШЕННАЯ (безглютен)	100	26,6	17,2	17,4	332	0,38	24	200	38	454	30	10	ТТК-261	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	0	18,4	6,9	73	24	0,49	54-6г	РПН 2022
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 ИЗЮМА	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	0	0	16	26	2	0,6	ТТК-401	
Итого за Обед	752	39,04	31,52	117,72	971,94	0,77	57	480,4	147,18	702,8	116,8	13,25		
Итого за день		50,87	42,17	185,85	1388,06	1,08	68,52	603,42	353,06	984,55	259,84	17,68		

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ 7-11 ЛЕТ

День: 7

Возраст: 7-11 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		
Завтрак														
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/15	9,2	9,5	31,3	256,75	0,07	0,11		143	111	12,5	0,95	ТТК-209	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430	
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104	0,01	1	200	200	44	22,4	0,2	ТТК-435	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0	ТТК-688	
Итого за Завтрак	661	17,12	14,86	75,59	517,12	0,28	16,15	260,27	393,54	207,7	62,3	2,39		

Обед														
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	0,6	3,12	2,7	41,28	0	10,2	36	26,4	23,4	1,2	0,78	ТТК-23,01	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	200/10	5,8	4,53	15,74	127,34	0,09	6,43	164,8	21,75	97,28	24,85	1,19	ТТК-98	
ФИЛЕ ИНДЕЙКИ ТУШЕНОЕ С КАРТОФЕЛЕМ (без моркови/специй, безглютен)	240	15,5	19,75	41,83	407,04	0,03	2,74	137,14	57,6	83,66	4,66	0,69	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	25,4	103,5	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,01	
Итого за Обед	742	24,43	27,86	112,21	798,52	0,33	20,87	457,94	143,13	267,14	61,71	4,42		
Итого за день		41,55	42,72	187,8	1315,64	0,61	37,02	718,21	536,67	474,84	124,01	6,81		

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ 7-11 ЛЕТ

День: 8

Возраст: 7-11 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		
Завтрак														
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	150	6,09	7,04	31,14	211,5	0,15	0,41	36,68	95,09	144,69	39,2	1,05	116	2022
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ (ТК 54-1з)	10	2,33	2,93	0	35,83	0	0,07	26	88	50	3,67	0,1	54-1з	РПН 2022
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180	0,18	0,09	13,5	55,53	0	0,9	0	5,4	9	4,5	0,18	ТТК-430	
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104	0,01	1	200	200	44	22,4	0,2	ТТК-435	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017

Итого за Завтрак	656	15,85	15,54	77,01	513,54	0,29	12,38	352,68	415,53	287,19	91,57	4,31		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,8	2,7	4,6	45,6	0,01	2,28	0,68	19	22	11	0,7	54-13з	РПН 2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЮ И КУРОЙ	200/10	4,14	2,96	16,08	168,48	0,1	8,2	20	24,2	62,8	20,2	0,44	ТТК-100,05	
КУРИНОЕ ФИЛЕ ТУШЕНОЕ	100	9,3	2,6	2,6	71	0	0	10	2,4	45,6	10	3,5	ТТК-259,03	
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	150	3,47	4,96	18,58	132,82	0	0,9	0	13,05	83,1	29,25	0,66	ТТК-334	
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 ИЗЮМА	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	0	0	16	26	2	0,6	ТТК-401	
Итого за Обед	752	20,71	13,68	83,4	600,16	0,35	11,38	150,68	96,73	296,5	98,05	7,06		
Итого за день		36,56	29,22	160,41	1113,7	0,64	23,76	503,36	512,26	583,69	189,62	11,37		

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ 7-11 ЛЕТ

День: 9

Возраст: 7-11 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)	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак														
СЫРНИКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ (безглютен)	150	4,73	9,46	4,85	150,46	0,07	0	11,54	182,31	218,08	4,96	0,23	ТТК-219,01	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0,27	0	6,03	25,11	0	1,04	0,34	6,21	7,65	4,14	0,69	54-3гн	РПН 2022
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0	ТТК-688	
Итого за Завтрак	430	5,8	9,66	18,38	213,57	0,17	16,04	11,88	223,52	242,73	20,1	0,92		
Обед														
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕНЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	6	0,01	2,1	0	13,8	14,4	8,4	0,36	70	2017
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/10	5,42	8,27	9,78	124,14	0,05	9,63	20,8	90,15	139,28	34,75	1,93	ТТК-76,05	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	100	16,29	1,14	1,71	82,86	0,09	2,86		25,71	145,71	8,57	0,57	ТТК-69,01	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	10,2	23,8	39	84	28	1,03	54-11г	РПН 2022
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	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,32	70	28	25	18	0,58	ТТК-54-13хн	
Итого за Обед	762	28,89	15,13	74,55	538,66	0,49	25,11	234,6	218,74	465,39	123,32	5,63		
Итого за день		34,69	24,79	92,93	752,23	0,66	41,15	246,48	442,26	708,12	143,42	6,55		

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ 7-11 ЛЕТ

День: 10

Возраст: 7-11 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)	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак														
ОМЛЕТ "ДЕТСКИЙ"	150	3,56	6,21	15,71	133,01	0,11	0	35,71	82,86	47,14	1,43	0,17	ТТК-217,03	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017
Итого за Завтрак	446	5,48	6,87	53	298,38	0,24	10,04	125,98	114,4	93,84	26,83	3,61		

Обед														
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ (ТК 54-3з)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	15	79,8	8,4	16	12	0,54	54-3з	РПН 2022
СУП РЫБНЫЙ	200	4,96	5,07	16,13	129,97	0	10	117,33	108	81,33	0,4	1,73	ТТК-106	
ФРИКАСЕ ИЗ КУРИЦЫ (Б)	90	9,99	9,63	8,46	160,47	0	0,01	90	68,58	61,59	1,89	0	ТТК-976,01	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	0	18,4	6,9	73	24	0,49	54-6г	РПН 2022
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	
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,1	0	26,8	107,6	0	6	0	14	12	1	0,2	ТТК-439,01	
Итого за Обед	732	21,95	19,96	116,73	733,7	0,28	31,01	425,53	227,96	300,92	64,89	4,12		
Итого за день		27,43	26,83	169,73	1032,08	0,52	41,05	551,51	342,36	394,76	91,72	7,73		

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ 7-11 ЛЕТ

День: 11

Возраст: 7-11 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	150	4,35	4,35	24,75	155,93	0,05	0,39	25,95	87,75	88,5	17,25	0,81	54-1к	РПН 2022
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ (ТК 54-1з)	10	2,33	2,93	0	35,83	0	0,07	26	88	50	3,67	0,1	54-1з	РПН 2022
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180	0,18	0,09	13,5	55,53	0	0,9	0	5,4	9	4,5	0,18	ТТК-430	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0	ТТК-688	
Итого за Завтрак	456	8,91	7,75	59,02	344,97	0,25	16,36	111,95	227,19	193	49,22	1,67		
Обед														
САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	60	0,5	2,7	2,4	37	0,02	3,91	0	11,76	0	8,91	0,31	22	2021
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	200/10	4,76	7,43	13,28	138,8	0,07	5,57	108,8	22,75	78,28	23,05	1,1	54-3с	РПН 2022
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 ОТВАРНОЙ	150	2,87	4,32	23,01	141	0,15	21	0	14,64	79,73	29,33	1,16	208	2022
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 ИЗЮМА	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	0	0	16	26	2	0,6	ТТК-401	
Итого за Обед	752	26,96	32,24	91,56	764,06	0,55	33,81	228,8	102,23	377,68	108,89	6		
Итого за день		35,87	39,99	150,58	1109,03	0,8	50,17	340,75	329,42	570,68	158,11	7,67		

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ 7-11 ЛЕТ

День: 12

Возраст: 7-11 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак														
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	8,75	8,43	11,1	155,25	0,03	0,3	13,77	48	138	6	0,3	ТТК-306	
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	14	25	8,4	0,36	54-2з	РПН 2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0,27	0	6,03	25,11	0	1,04	0,34	6,21	7,65	4,14	0,69	54-3гн	РПН 2022
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28	42	0,6	338	2017
Итого за Завтрак	490	11,02	9,03	39,63	284,86	0,09	17,34	20,11	76,21	198,65	60,54	1,95		

Обед														
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕНЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	6	0,01	2,1	0	13,8	14,4	8,4	0,36	70	2017
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	200/10	3,48	3,43	1,54	50,94	0,02	2,63	46,8	10,95	36,68	7,45	0,53	ТТК-87,05	
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	8,46	19,93	23,53	131,62	0,81	4,63	396	10,19	34,97	24,48	0	ТТК-290,04	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	5,83	8,55	24,78	199,4	0,08	0,6	40	58,5	38	2,25	0,3	ТТК-133,03	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ	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	25,4	103,5	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,01	
Итого за Обед	742	20,78	32,43	102,81	610,82	1,13	11,46	602,8	130,82	186,85	73,58	2,95		
Итого за день		31,8	41,46	142,44	895,68	1,22	28,8	622,91	207,03	385,5	134,12	4,9		

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ 7-11 ЛЕТ

День: 13

Возраст: 7-11 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 (рег. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	150	5,4	6,9	33	215,85	0,06	0,39	38,63	90,75	102	20,25	1,12	54-2к	РПН 2022
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ (ТК 54-1з)	10	2,33	2,93	0	35,83	0	0,07	26	88	50	3,67	0,1	54-1з	РПН 2022
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0	5,85	24,12	0	0,04	0,27	4,05	6,48	3,42	0,66	54-2гн	РПН 2022
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017
Итого за Завтрак	456	9,56	10,41	61,92	382,48	0,19	10,5	154,9	209,84	197,98	49,14	4,66		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,8	2,7	4,6	45,6	0,01	2,28	0,68	19	22	11	0,7	54-13з	РПН 2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КУРОЙ	200/10	4,14	2,96	16,08	168,48	0,1	8,2	20	24,2	62,8	20,2	0,44	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	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	10,2	23,8	39	84	28	1,03	54-11г	РПН 2022
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ	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 ИЗЮМА	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	0	0	16	26	2	0,6	ТТК-401	
Итого за Обед	752	26,34	27,92	92,62	793,74	0,53	20,68	204,48	140,28	405,8	106,8	5,93		
Итого за день		35,9	38,33	154,54	1176,22	0,72	31,18	359,38	350,12	603,78	155,94	10,59		

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ 7-11 ЛЕТ

День: 14

Возраст: 7-11 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 (рег. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак														
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/15	9,2	9,5	31,3	256,75	0,07	0,11		143	111	12,5	0,95	ТТК-209	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180	0,18	0,09	13,5	55,53	0	0,9	0	5,4	9	4,5	0,18	ТТК-430	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0	ТТК-688	
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104	0,01	1	200	200	44	22,4	0,2	ТТК-435	
Итого за Завтрак	661	17,03	14,87	74,87	513,96	0,28	17,01	260	394,44	209,5	63,2	1,91		

Обед														
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	14	25	8,4	0,36	54-2з	РПН 2022
СУП РЫБНЫЙ	200	4,96	5,07	16,13	129,97	0	10	117,33	108	81,33	0,4	1,73	ТТК-106	
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	240	28,65	28,49	9,75	410,32	0,12	26,32	154,84	69,68	277,16	51,1	4,65	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	25,4	103,5	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,01	
Итого за Обед	732	36,64	34,12	79,32	771,65	0,35	43,82	398,17	229,06	446,29	90,9	8,5		
Итого за день		53,67	48,99	154,19	1285,61	0,63	60,83	658,17	623,5	655,79	154,1	10,41		

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ 7-11 ЛЕТ

День: 15

Возраст: 7-11 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак														
ОЛАДЬИ ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОЙ МУКИ И ТВОРОГА С ВАРЕНЬЕМ	130/20	18,17	12,62	42,48	356,22	0,1	1,72	87,6	167,05	242,68	34,66	1,25	ТТК-239,03	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0,27	0	6,03	25,11	0	1,04	0,34	6,21	7,65	4,14	0,69	54-3гн	РПН 2022
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104	0,01	1	200	200	44	22,4	0,2	ТТК-435	
Итого за Завтрак	630	24,44	17,92	67,61	532,33	0,14	13,76	317,94	389,26	305,33	70,2	4,34		
Обед														
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,6	3,12	2,7	41,28	0	10,2	36	26,4	23,4	1,2	0,78	ТТК-23,01	
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/10	5,42	8,27	9,78	124,14	0,05	9,63	20,8	90,15	139,28	34,75	1,93	ТТК-76,05	
КОТЛЕТА КАРТОФЕЛЬНО-РЫБНАЯ	90	11,7	11,34	13,5	203,4	0,09		54	46,8	163,8	18	1,44	ТТК-239,04	
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	150	3,47	4,96	18,58	132,82	0	0,9	0	13,05	83,1	29,25	0,66	ТТК-334	
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	
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,1	0	26,8	107,6	0	6	0	14	12	1	0,2	ТТК-439,01	
Итого за Обед	752	23,79	28,05	97,9	728,6	0,35	26,73	230,8	212,48	478,58	109,8	6,17		
Итого за день		48,23	45,97	165,51	1260,93	0,49	40,49	548,74	601,74	783,91	180	10,51		

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ 7-11 ЛЕТ

День: 16

Возраст: 7-11 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	150	6,09	7,04	31,14	211,5	0,15	0,41	36,68	95,09	144,69	39,2	1,05	116	2022
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180	0,18	0,09	13,5	55,53	0	0,9	0	5,4	9	4,5	0,18	ТТК-430	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0	ТТК-688	
Итого за Завтрак	446	8,32	7,51	65,41	364,71	0,35	16,31	96,68	146,53	199,19	67,5	1,81		

Обед														
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕННЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	6	0,01	2,1	0	13,8	14,4	8,4	0,36	70	2017
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,12	3,6	14,88	112,8	0,14	1,56	97,2	27	80,4	29	1,48	ТТК-119	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	19,78	20,03	3,91	274,68	0,05	1,26	18	17,64	189	25,2	2,52	ТТК-259	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ"	150	3,6	4,6	10,4	97,4	0,03	0	30	23,5	78	26	0,6	ТТК-323,03	
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 ИЗЮМА	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	0	0	16	26	2	0,6	ТТК-401	
Итого за Обед	732	31,98	28,75	71,75	673,14	0,47	4,92	265,2	120,02	444,8	116,2	6,72		
Итого за день		40,3	36,26	137,16	1037,85	0,82	21,23	361,88	266,55	643,99	183,7	8,53		

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ 7-11 ЛЕТ

День: 17

Возраст: 7-11 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		
Завтрак														
ОМЛЕТ "ДЕТСКИЙ"	150	3,56	6,21	15,71	133,01	0,11	0	35,71	82,86	47,14	1,43	0,17	ТТК-217,03	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017
Итого за Завтрак	446	5,48	6,87	53	298,38	0,24	10,04	125,98	114,4	93,84	26,83	3,61		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,8	2,7	4,6	45,6	0,01	2,28	0,68	19	22	11	0,7	54-13з	РПН 2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ КУРОЙ	200/10	3,9	3,01	15,44	111,8	0,11	11,4	172	25,8	74	25,8	1,16	ТТК-92,02	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (без томатной пасты)	240	27,04	25,76	21,44	425,6	0,16	8	16	33,6	304	57,6	4,8	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	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,32	70	28	25	18	0,58	ТТК-54-13хн	
Итого за Обед	742	35,24	31,93	83,72	769,26	0,5	22	378,68	128,48	482	138	8,4		
Итого за день		40,72	38,8	136,72	1067,64	0,74	32,04	504,66	242,88	575,84	164,83	12,01		

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ 7-11 ЛЕТ

День: 18

Возраст: 7-11 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		
Завтрак														
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	5,33	4,35	19,95	140,48	0,11	0,38	17,93	84	131,25	58,5	1,76	54-20к	РПН 2022
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ (ТК 54-1з)	10	2,33	2,93	0	35,83	0	0,07	26	88	50	3,67	0,1	54-1з	РПН 2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0,27	0	6,03	25,11	0	1,04	0,34	6,21	7,65	4,14	0,69	54-3гн	РПН 2022
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28	42	0,6	338	2017
Итого за Завтрак	456	10,68	7,96	60,25	357,1	0,25	11,49	104,27	197,25	245,4	121,11	3,73		

Обед														
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ (ТК 54-3з)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	15	79,8	8,4	16	12	0,54	54-3з	РПН 2022
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	200/10	4,76	7,43	13,28	138,8	0,07	5,57	108,8	22,75	78,28	23,05	1,1	54-3с	РПН 2022
ПЕЧЕНЬ ТУШЕННАЯ (безглютен)	90	23,94	15,48	15,66	298,8	0,34	21,6	180	34,2	408,6	27	9	ТТК-261	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	10,2	23,8	39	84	28	1,03	54-11г	РПН 2022
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	25,4	103,5	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,01	
Итого за Обед	742	35,13	28,67	102,98	812,66	0,78	53,87	512,4	141,73	649,68	121,05	13,43		
Итого за день		45,81	36,63	163,23	1169,76	1,03	65,36	616,67	338,98	895,08	242,16	17,16		

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ 7-11 ЛЕТ

День: 19

Возраст: 7-11 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		
Завтрак														
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/15	9,2	9,5	31,3	256,75	0,07	0,11		143	111	12,5	0,95	ТТК-209	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104	0,01	1	200	200	44	22,4	0,2	ТТК-435	
Итого за Завтрак	661	16,72	15,06	77,89	526,12	0,21	11,15	290,27	374,54	201,7	60,3	4,59		
Обед														
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	14	25	8,4	0,36	54-2з	РПН 2022
СУП РЫБНЫЙ	200	4,96	5,07	16,13	129,97	0	10	117,33	108	81,33	0,4	1,73	ТТК-106	
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	150	5,83	8,55	24,78	199,4	0,08	0,6	40	58,5	38	2,25	0,3	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 ИЗЮМА	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	0	0	16	26	2	0,6	ТТК-401	
Итого за Обед	742	30,12	31,51	95,28	785,13	0,41	19,93	283,33	233,58	364	58,65	5,82		
Итого за день		46,84	46,57	173,17	1311,25	0,62	31,08	573,6	608,12	565,7	118,95	10,41		

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ 7-11 ЛЕТ

День: 20

Возраст: 7-11 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		
Завтрак														
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	150	5,25	6,71	30,9	204	0,09	0,42	37,13	95,27	129,72	32,79	0,74	119	2022
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0,27	0	6,03	25,11	0	1,04	0,34	6,21	7,65	4,14	0,69	54-3гн	РПН 2022
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0	ТТК-688	
Итого за Завтрак	446	7,57	7,09	57,7	326,79	0,29	16,46	97,47	147,52	182,87	60,73	2,01		

Обед													
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ-И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	0,6	3,12	2,7	41,28	0	10,2	36	26,4	23,4	1,2	0,78	ТТК-23,01
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/10	5,42	8,27	9,78	124,14	0,05	9,63	20,8	90,15	139,28	34,75	1,93	ТТК-76,05
КУРИНОЕ ФИЛЕ ТУШЕНОЕ	100	9,3	2,6	2,6	71	0	0	10	2,4	45,6	10	3,5	ТТК-259,03
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	150	3,47	4,96	18,58	132,82	0	0,9	0	13,05	83,1	29,25	0,66	ТТК-334
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
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,32	70	28	25	18	0,58	ТТК-54-13хн
Итого за Обед	762	22,29	19,41	75,9	555,5	0,27	21,05	256,8	182,08	373,38	118,8	8,61	
Итого за день		29,86	26,5	133,6	882,29	0,56	37,51	354,27	329,6	556,25	179,53	10,62	

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ 7-11 ЛЕТ

День: 21

Возраст: 7-11 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак														
СЫРНИКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ (безглютен)	150	4,73	9,46	4,85	150,46	0,07	0	11,54	182,31	218,08	4,96	0,23	ТТК-219,01	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ (ТК 54-1з)	10	2,33	2,93	0	35,83	0	0,07	26	88	50	3,67	0,1	54-1з	РПН 2022
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0	5,85	24,12	0	0,04	0,27	4,05	6,48	3,42	0,66	54-2гн	РПН 2022
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104	0,01	1	200	200	44	22,4	0,2	ТТК-435	
Итого за Завтрак	656	14,49	17,87	43,07	421,09	0,21	11,11	327,81	501,4	358,06	56,25	3,97		

Обед

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,6	6,1	6,2	85,7	0,02	24,8	122	40	30	15	0,56	54-7з	РПН 2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	200/10	5,8	4,53	15,74	127,34	0,09	6,43	164,8	21,75	97,28	24,85	1,19	ТТК-98	
ФРИКАСЕ ИЗ КУРИЦЫ (Б)	100	11,1	10,7	9,4	178,3	0	0,01	100	76,2	68,43	2,1	0	ТТК-976,01	
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО	150	2,4	5,8	19	137,8	0,1	2,1	0	8,3	42,3	8,2	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	
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,1	0	26,8	107,6	0	6	0	14	12	1	0,2	ТТК-439,01	
Итого за Обед	752	23,5	27,49	103,68	756,1	0,42	39,34	506,8	182,33	307,01	76,75	3,11		
Итого за день		37,99	45,36	146,75	1177,19	0,63	50,45	834,61	683,73	665,07	133	7,08		

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ 7-11 ЛЕТ

День: 22

Возраст: 7-11 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак														
ОМЛЕТ "ДЕТСКИЙ"	150	3,56	6,21	15,71	133,01	0,11	0	35,71	82,86	47,14	1,43	0,17	ТТК-217,03	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180	0,18	0,09	13,5	55,53	0	0,9	0	5,4	9	4,5	0,18	ТТК-430	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0	ТТК-688	
Итого за Завтрак	446	5,79	6,68	49,98	286,22	0,31	15,9	95,71	134,3	101,64	29,73	0,93		

Обед														
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕНЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	6	0,01	2,1	0	13,8	14,4	8,4	0,36	70	2017
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	200/10	3,48	3,43	1,54	50,94	0,02	2,63	46,8	10,95	36,68	7,45	0,53	ТТК-87,05	
ТУШЕНОЕ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	22,72	15,5	8,73	416,67	0,08	1,85	50	62	272,83	58	2,63	ТТК-277,07	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	0	18,4	6,9	73	24	0,49	54-6г	РПН 2022
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	25,4	103,5	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,01	
Итого за Обед	752	32,91	24,25	99,73	899,97	0,35	8,08	235,2	131,03	459,71	128,85	5,77		
Итого за день		38,7	30,93	149,71	1186,19	0,66	23,98	330,91	265,33	561,35	158,58	6,7		

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ 7-11 ЛЕТ

День: 23

Возраст: 7-11 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак														
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	8,75	8,43	11,1	155,25	0,03	0,3	13,77	48	138	6	0,3	ТТК-306	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0,27	0	6,03	25,11	0	1,04	0,34	6,21	7,65	4,14	0,69	54-3гн	РПН 2022
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017
Итого за Завтрак	446	10,67	9,01	40,2	287,04	0,16	11,34	104,11	81,25	185,15	31,94	3,77		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,8	2,7	4,6	45,6	0,01	2,28	0,68	19	22	11	0,7	54-13з	РПН 2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КУРОЙ	200/10	4,14	2,96	16,08	168,48	0,1	8,2	20	24,2	62,8	20,2	0,44	ТТК-100,05	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	100	16,29	1,14	1,71	82,86	0,09	2,86		25,71	145,71	8,57	0,57	ТТК-69,01	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	10,2	23,8	39	84	28	1,03	54-11г	РПН 2022
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 ИЗЮМА	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	0	0	16	26	2	0,6	ТТК-401	
Итого за Обед	752	27,43	12,46	83,73	618,6	0,56	23,54	164,48	145,99	397,51	95,37	4,5		
Итого за день		38,1	21,47	123,93	905,64	0,72	34,88	268,59	227,24	582,66	127,31	8,27		

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ 7-11 ЛЕТ

День: 24

Возраст: 7-11 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	150	4,35	4,35	24,75	155,93	0,05	0,39	25,95	87,75	88,5	17,25	0,81	54-1к	РПН 2022
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ (ТК 54-1з)	10	2,33	2,93	0	35,83	0	0,07	26	88	50	3,67	0,1	54-1з	РПН 2022
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430	
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28	42	0,6	338	2017
Итого за Завтрак	456	9,7	8,04	73,24	406,13	0,19	10,5	112,22	199,29	202,2	79,32	2,75		

Обед														
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ (ТК 54-3з)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	15	79,8	8,4	16	12	0,54	54-3з	РПН 2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	200/10	5,72	4,58	15,42	125,74	0,11	9,63	164,8	21,75	89,28	28,85	1,35	ТТК-92,02	
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	8,46	19,93	23,53	131,62	0,81	4,63	396	10,19	34,97	24,48	0	ТТК-290,04	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,3	6,3	36	233,7	0,21	0	19,2	15	181	120	4,04	54-4г	РПН 2022
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	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,6	0,2	15,2	65,3	0,01	80	98	11	3	3	0,54	54-13хн	РПН 2022
Итого за Обед	742	26,28	31,47	118,99	688,52	1,39	109,26	877,8	88,42	381,25	213,93	7,63		
Итого за день		35,98	39,51	192,23	1094,65	1,58	119,76	990,02	287,71	583,45	293,25	10,38		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe
Итого за период	949,81	898,22	3704,19	26990,75	18,11	1022,81	13197,14	9685,3	14979,03	3994,46	228,73
Среднее значение за период	39,58	37,43	154,34	1124,61	0,75	42,62	549,88	403,55	624,13	166,44	9,53
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14	30	55								
Сбалансированность	1	1	4								

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед	Завтрак
7-11 ЛЕТ	747	520

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 технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания. - Уфа 2021. - 233 с.
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. А.А. Тутельяна и Д.Б. Никитюка. - М.: ТД Дели, 2022. - 245с.
4. 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)