

Согласовано

Директор государственного бюджетного общеобразовательного учреждения № 470

« 04 сентября 2024 г. »



С.М. Винокуров « 04 сентября 2024 г. »

Утверждено

Генеральный директор ООО "Альфа-Провиант"



Ланенкова С.Г.

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

Рацион: АЛЛЕРГИЧЕСКАЯ ЭНТЕРОПАТИЯ 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														
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (с маслом растительным)	150	4,5	6,63	23,25	174,88	0,04		37,5	9,78	1,38	1,48	0,05	ТТК-323,01	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ (ТТК-325,05)	50	8,21	4,13	4,4	87,5	0,03	0	3,33	8,67	83,17	11,92	0,83	ТТК-325,05	
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	
Итого за Завтрак	416	14,26	11,03	56,72	387,27	0,17	0,04	101,13	34,49	121,05	30,2	2,19		
Обед														
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ (без)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	10,2	18	8,4	0,3	ТТК-71,03	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С ОТВАРНОЙ ИНДЕЙКОЙ	200/10	5,8	3,34	16,08	178,6	0,09	8	18	24,2	72,8	23,2	0,44	ТТК-100,05	
ПЛОВ ИЗ ИНДЕЙКИ	250	28,83	26,33	46,17	536,67	0,13	15	333,33	61,67	340	65	3,33	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	
Итого за Обед	752	37,58	30,19	105,33	904,45	0,45	27,44	471,33	133,45	493,6	127,6	5,83		
Итого за день		51,84	41,22	162,05	1291,72	0,62	27,48	572,46	167,94	614,65	157,8	8,02		

Рацион: АЛЛЕРГИЧЕСКАЯ ЭНТЕРОПАТИЯ 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														
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ С ОВОЩАМИ	150	6,7	8	27,5	209	0,07	13	430	23	54	20	1,1	ТТК-209,03	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (без яиц) (ТТК-68,01)	50	5,6	5,2	0,4	92	0,04			10	110	14	1,8	ТТК-68,01	
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	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430	
Итого за Завтрак	416	13,85	13,47	56,97	425,89	0,21	13,04	490,3	49,04	200,5	50,8	4,21		

Обед													
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА (без кожуры)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	10,2	18	8,4	0,3	ТТК-71,02
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
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	250	8,16	10,66	7,66	250	0,17	8,33	16,25	16,67	316,67	26,67	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
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
Итого за Обед	752	16,91	15,71	66,48	566,52	0,49	19,2	301,05	86	494,75	90,92	3,28	
Итого за день		30,76	29,18	123,45	992,41	0,7	32,24	791,35	135,04	695,25	141,72	7,49	

Рацион: АЛЛЕРГИЧЕСКАЯ ЭНТЕРОПАТИЯ 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)	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (с маслом растительным)	150	4,5	6,63	23,25	174,88	0,04		37,5	9,78	1,38	1,48	0,05	ТТК-323,01	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (без яиц) (ТТК-68,01)	50	5,6	5,2	0,4	92	0,04			10	110	14	1,8	ТТК-68,01	
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	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430	
Итого за Завтрак	416	11,65	12,1	52,72	391,77	0,18	0,04	97,8	35,82	147,88	32,28	3,16		
Обед														
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ (без	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	10,2	18	8,4	0,3	ТТК-71,03	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	200/10	5,24	5,65	8,22	104,94	0,07	8,83	180,8	25,75	69,28	20,85	1,03	ТТК-95,07	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ	100	15,2	16,6	10,6	258	0,06	0	40	20	154	20	2	ТТК-293	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ	150	5,3	4,2	26,3	191	0,06	0	30	9	36	6	0,7	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	
Итого за Обед	752	28,69	26,97	88,2	743,12	0,42	13,27	370,8	102,33	340,08	86,25	5,79		
Итого за день		40,34	39,07	140,92	1134,89	0,6	13,31	468,6	138,15	487,96	118,53	8,95		

Рацион: АЛЛЕРГИЧЕСКАЯ ЭНТЕРОПАТИЯ 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)	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак														
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ С ОВОЩАМИ	150	6,7	8	27,5	209	0,07	13	430	23	54	20	1,1	ТТК-209,03	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (без яиц) (ТТК-68,01)	50	5,6	5,2	0,4	92	0,04			10	110	14	1,8	ТТК-68,01	
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	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430	
Итого за Завтрак	416	13,85	13,47	56,97	425,89	0,21	13,04	490,3	49,04	200,5	50,8	4,21		

Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА (без кожуры)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	10,2	18	8,4	0,3	ТТК-71,02	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ	200/10	5,56	3,39	15,44	114,6	0,11	11,2	170	25,8	84	28,8	1,16	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	150	3,6	4,6	10,4	97,4	0,03	0	30	23,5	78	26	0,6	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	
Итого за Обед	752	28,53	16,78	77,72	576,18	0,44	15,64	326,67	114,21	409,13	118,03	5,49		
Итого за день		42,38	30,25	134,69	1002,07	0,65	28,68	816,97	163,25	609,63	168,83	9,7		

Рацион: АЛЛЕРГИЧЕСКАЯ ЭНТЕРОПАТИЯ 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 РИСОВАЯ "ЯНТАРЬ" С ЯБЛОКОМ (на воде с маслом растительным)	150	5,04	7,32	28,08	199,2	0,12	1,2	48	76,8	121,2	33,6	2,4	ТТК-183,01	
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	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430	
Итого за Завтрак	366	6,59	7,59	57,15	324,09	0,22	1,24	108,3	92,84	157,7	50,4	3,71		
Обед														
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ (без	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	10,2	18	8,4	0,3	ТТК-71,03	
СУП-КРЕМ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	4,8	3,2	13,18	100,27	0,05	6,4	180	85,6	13,8	1	0,24	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	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 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	
Итого за Обед	742	29,41	29,6	92,37	753,85	0,43	14,77	340	206,68	269,27	62,65	4,27		
Итого за день		36	37,19	149,52	1077,94	0,65	16,01	448,3	299,52	426,97	113,05	7,98		

Рацион: АЛЛЕРГИЧЕСКАЯ ЭНТЕРОПАТИЯ 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 ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (с маслом растительным)	150	4,5	6,63	23,25	174,88	0,04		37,5	9,78	1,38	1,48	0,05	ТТК-323,01	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (без яиц) (ТТК-68,01)	50	5,6	5,2	0,4	92	0,04			10	110	14	1,8	ТТК-68,01	
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	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430	
Итого за Завтрак	416	11,65	12,1	52,72	391,77	0,18	0,04	97,8	35,82	147,88	32,28	3,16		

Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА (без кожуры)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	10,2	18	8,4	0,3	ТТК-71,02	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	200/10	5,96	4,53	16,06	189,74	0,09	6,43	12,8	20,15	78,08	23,25	0,63	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	150	3,7	6,3	32,8	203	0,02	0	50	3	61	19	0,6	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	
Итого за Обед	752	34,59	33,61	96,28	887,12	0,4	12,27	202,8	90,33	429,88	109,65	6,09		
Итого за день		46,24	45,71	149	1278,89	0,58	12,31	300,6	126,15	577,76	141,93	9,25		

Рацион: АЛЛЕРГИЧЕСКАЯ ЭНТЕРОПАТИЯ 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 БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ С ОВОЩАМИ	150	6,7	8	27,5	209	0,07	13	430	23	54	20	1,1	ТТК-209,03	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ (ТТК-325,05)	50	8,21	4,13	4,4	87,5	0,03	0	3,33	8,67	83,17	11,92	0,83	ТТК-325,05	
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	
Итого за Завтрак	416	16,46	12,4	60,97	421,39	0,2	13,04	493,63	47,71	173,67	48,72	3,24		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА (без кожуры)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	10,2	18	8,4	0,3	ТТК-71,02	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ	200/10	5,56	3,39	15,44	114,6	0,11	11,2	170	25,8	84	28,8	1,16	ТТК-92,02	
ФИЛЕ ИНДЕЙКИ ТУШЕНОЕ С КАРТОФЕЛЕМ (без моркови/специй, безглютен)	250	16,14	20,57	43,57	424	0,03	2,86	142,86	60	87,14	4,86	0,71	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	
Итого за Обед	752	24,65	24,48	102,09	727,78	0,37	18,5	432,86	133,38	251,94	73,06	3,93		
Итого за день		41,11	36,88	163,06	1149,17	0,57	31,54	926,49	181,09	425,61	121,78	7,17		

Рацион: АЛЛЕРГИЧЕСКАЯ ЭНТЕРОПАТИЯ 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 ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (с маслом растительным)	150	4,5	6,63	23,25	174,88	0,04		37,5	9,78	1,38	1,48	0,05	ТТК-323,01	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ (ТТК-325,05)	50	8,21	4,13	4,4	87,5	0,03	0	3,33	8,67	83,17	11,92	0,83	ТТК-325,05	
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	
Итого за Завтрак	416	14,26	11,03	56,72	387,27	0,17	0,04	101,13	34,49	121,05	30,2	2,19		

Обед													
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ (без	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	10,2	18	8,4	0,3	ТТК-71,03
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С ОТВАРНОЙ ИНДЕЙКОЙ	200/10	5,8	3,34	16,08	178,6	0,09	8	18	24,2	72,8	23,2	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
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ (с маслом растительным)	150	3,47	4,96	31,3	183,75	0,05	0,9	0	13,05	83,1	29,25	0,66	ТТК-334,01
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
Итого за Обед	752	27,42	25,42	101,06	809,53	0,43	13,34	178	104,83	390,7	111,85	5,16	
Итого за день		41,68	36,45	157,78	1196,8	0,6	13,38	279,13	139,32	511,75	142,05	7,35	

Рацион: АЛЛЕРГИЧЕСКАЯ ЭНТЕРОПАТИЯ 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														
КАША РИСОВАЯ "ЯНТАРЬ" С ЯБЛОКОМ (на воде с маслом растительным)	150	5,04	7,32	28,08	199,2	0,12	1,2	48	76,8	121,2	33,6	2,4	ТТК-183,01	
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	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430	
Итого за Завтрак	366	6,59	7,59	57,15	324,09	0,22	1,24	108,3	92,84	157,7	50,4	3,71		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА (без кожуры)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	10,2	18	8,4	0,3	ТТК-71,02	
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	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	250	8,16	10,66	7,66	250	0,17	8,33	16,25	16,67	316,67	26,67	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	
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	
Итого за Обед	752	16,91	15,71	66,48	566,52	0,49	19,2	301,05	86	494,75	90,92	3,28		
Итого за день		23,5	23,3	123,63	890,61	0,71	20,44	409,35	178,84	652,45	141,32	6,99		

Рацион: АЛЛЕРГИЧЕСКАЯ ЭНТЕРОПАТИЯ 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														
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (с маслом растительным)	150	4,5	6,63	23,25	174,88	0,04		37,5	9,78	1,38	1,48	0,05	ТТК-323,01	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ (ТТК-325,05)	50	8,21	4,13	4,4	87,5	0,03	0	3,33	8,67	83,17	11,92	0,83	ТТК-325,05	
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	
Итого за Завтрак	416	14,26	11,03	56,72	387,27	0,17	0,04	101,13	34,49	121,05	30,2	2,19		

Обед														
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ (без	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	10,2	18	8,4	0,3	ТТК-71,03	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ОТВАРНОЙ ИНДЕЙКОЙ	200/10	5,08	4,46	8,24	93,8	0,07	10,4	186	29,8	64	20,8	0,84	ТТК-95,07	
ПЛОВ ИЗ ИНДЕЙКИ	250	28,83	26,33	46,17	536,67	0,13	15	333,33	61,67	340	65	3,33	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	
Итого за Обед	752	36,86	31,31	97,49	819,65	0,43	29,84	639,33	139,05	484,8	125,2	6,23		
Итого за день		51,12	42,34	154,21	1206,92	0,6	29,88	740,46	173,54	605,85	155,4	8,42		

Рацион: АЛЛЕРГИЧЕСКАЯ ЭНТЕРОПАТИЯ 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 рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак														
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ С ОВОЩАМИ	150	6,7	8	27,5	209	0,07	13	430	23	54	20	1,1	ТТК-209,03	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (без яиц) (ТТК-68,01)	50	5,6	5,2	0,4	92	0,04			10	110	14	1,8	ТТК-68,01	
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	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430	
Итого за Завтрак	416	13,85	13,47	56,97	425,89	0,21	13,04	490,3	49,04	200,5	50,8	4,21		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА (без кожуры)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	10,2	18	8,4	0,3	ТТК-71,02	
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	
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	150	2,87	4,32	23,01	141	0,15	21	0	14,64	79,73	29,33	1,16	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	
Итого за Обед	752	33,52	31,68	85,85	761,12	0,55	36,47	304,8	103,57	459,81	125,58	7,37		
Итого за день		47,37	45,15	142,82	1187,01	0,76	49,51	795,1	152,61	660,31	176,38	11,58		

Рацион: АЛЛЕРГИЧЕСКАЯ ЭНТЕРОПАТИЯ 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 рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША РИСОВАЯ "ЯНТАРЬ" С ЯБЛОКОМ (на воде с маслом растительным)	150	5,04	7,32	28,08	199,2	0,12	1,2	48	76,8	121,2	33,6	2,4	ТТК-183,01	
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	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430	
Итого за Завтрак	366	6,59	7,59	57,15	324,09	0,22	1,24	108,3	92,84	157,7	50,4	3,71		

Обед													
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ (без	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	10,2	18	8,4	0,3	ТТК-71,03
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	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
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	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	15,4	62,62	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02
Итого за Обед	752	31,28	30,38	97,65	790,52	0,46	27,2	714,8	107,33	368,75	104,25	6,02	
Итого за день		37,87	37,97	154,8	1114,61	0,68	28,44	823,1	200,17	526,45	154,65	9,73	

Рацион: АЛЛЕРГИЧЕСКАЯ ЭНТЕРОПАТИЯ 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 (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак														
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	6,3	32,8	203	0,02	0	50	3	61	19	0,6	ТТК-325,06	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (без яиц) (ТТК-68,01)	50	5,6	5,2	0,4	92	0,04			10	110	14	1,8	ТТК-68,01	
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	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430	
Итого за Завтрак	416	10,85	11,77	62,27	419,89	0,16	0,04	110,3	29,04	207,5	49,8	3,71		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА (без кожуры)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	10,2	18	8,4	0,3	ТТК-71,02	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЮ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	200/10	5,96	4,53	16,06	189,74	0,09	6,43	12,8	20,15	78,08	23,25	0,63	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	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 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	
Итого за Обед	752	29,94	30,2	94,52	836,32	0,46	11,47	212,8	146,23	350,88	84,9	4,99		
Итого за день		40,79	41,97	156,79	1256,21	0,62	11,51	323,1	175,27	558,38	134,7	8,7		

Рацион: АЛЛЕРГИЧЕСКАЯ ЭНТЕРОПАТИЯ 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 (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак														
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ С ОВОЩАМИ	150	6,7	8	27,5	209	0,07	13	430	23	54	20	1,1	ТТК-209,03	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (без яиц) (ТТК-68,01)	50	5,6	5,2	0,4	92	0,04			10	110	14	1,8	ТТК-68,01	
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	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430	
Итого за Завтрак	416	13,85	13,47	56,97	425,89	0,21	13,04	490,3	49,04	200,5	50,8	4,21		

Обед														
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ (без	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	10,2	18	8,4	0,3	ТТК-71,03	
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	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	250	8,16	10,66	7,66	250	0,17	8,33	16,25	16,67	316,67	26,67	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	
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	
Итого за Обед	752	16,83	15,76	66,16	564,92	0,51	22,4	301,05	86	486,75	94,92	3,44		
Итого за день		30,68	29,23	123,13	990,81	0,72	35,44	791,35	135,04	687,25	145,72	7,65		

Рацион: АЛЛЕРГИЧЕСКАЯ ЭНТЕРОПАТИЯ 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 рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (с маслом растительным)	150	4,5	6,63	23,25	174,88	0,04		37,5	9,78	1,38	1,48	0,05	ТТК-323,01	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ (ТТК-325,05)	50	8,21	4,13	4,4	87,5	0,03	0	3,33	8,67	83,17	11,92	0,83	ТТК-325,05	
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	
Итого за Завтрак	416	14,26	11,03	56,72	387,27	0,17	0,04	101,13	34,49	121,05	30,2	2,19		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА (без кожуры)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	10,2	18	8,4	0,3	ТТК-71,02	
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	
ПЛОВ ИЗ ИНДЕЙКИ	250	28,83	26,33	46,17	536,67	0,13	15	333,33	61,67	340	65	3,33	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	
Итого за Обед	752	37,58	31,38	104,99	853,19	0,45	25,87	618,13	131	518,08	129,25	6,58		
Итого за день		51,84	42,41	161,71	1240,46	0,62	25,91	719,26	165,49	639,13	159,45	8,77		

Рацион: АЛЛЕРГИЧЕСКАЯ ЭНТЕРОПАТИЯ 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 рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак														
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ С ОВОЩАМИ	150	6,7	8	27,5	209	0,07	13	430	23	54	20	1,1	ТТК-209,03	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (без яиц) (ТТК-68,01)	50	5,6	5,2	0,4	92	0,04			10	110	14	1,8	ТТК-68,01	
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	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430	
Итого за Завтрак	416	13,85	13,47	56,97	425,89	0,21	13,04	490,3	49,04	200,5	50,8	4,21		

Обед														
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ (без	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	10,2	18	8,4	0,3	ТТК-71,03	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ	200/10	5,56	3,39	15,44	114,6	0,11	11,2	170	25,8	84	28,8	1,16	ТТК-92,02	
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	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	15,4	62,62	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02	
Итого за Обед	752	31,04	29,24	97,35	777,78	0,48	31,97	720	111,38	355,47	108,2	5,99		
Итого за день		44,89	42,71	154,32	1203,67	0,69	45,01	1210,3	160,42	555,97	159	10,2		

Рацион: АЛЛЕРГИЧЕСКАЯ ЭНТЕРОПАТИЯ 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														
КАША РИСОВАЯ "ЯНТАРЬ" С ЯБЛОКОМ (на воде с маслом растительным)	150	5,04	7,32	28,08	199,2	0,12	1,2	48	76,8	121,2	33,6	2,4	ТТК-183,01	
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	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430	
Итого за Завтрак	366	6,59	7,59	57,15	324,09	0,22	1,24	108,3	92,84	157,7	50,4	3,71		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА (без кожуры)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	10,2	18	8,4	0,3	ТТК-71,02	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	200/10	5,24	5,65	8,22	104,94	0,07	8,83	180,8	25,75	69,28	20,85	1,03	ТТК-95,07	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (без томатной пасты)	250	28,17	26,83	22,33	443,33	0,17	8,33	16,67	35	316,67	60	5	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	
Итого за Обед	752	36,36	33	73,63	737,45	0,47	21,6	317,47	108,33	466,75	120,25	8,09		
Итого за день		42,95	40,59	130,78	1061,54	0,69	22,84	425,77	201,17	624,45	170,65	11,8		

Рацион: АЛЛЕРГИЧЕСКАЯ ЭНТЕРОПАТИЯ 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 ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (с маслом растительным)	150	4,5	6,63	23,25	174,88	0,04		37,5	9,78	1,38	1,48	0,05	ТТК-323,01	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ (ТТК-325,05)	50	8,21	4,13	4,4	87,5	0,03	0	3,33	8,67	83,17	11,92	0,83	ТТК-325,05	
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	
Итого за Завтрак	416	14,26	11,03	56,72	387,27	0,17	0,04	101,13	34,49	121,05	30,2	2,19		

Обед														
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ (без	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	10,2	18	8,4	0,3	ТТК-71,03	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ	200/10	5,56	3,39	15,44	114,6	0,11	11,2	170	25,8	84	28,8	1,16	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	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 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	
Итого за Обед	752	27,42	37,54	86,38	793,18	0,5	16,44	330	191,88	356,8	102,45	5,52		
Итого за день		41,68	48,57	143,1	1180,45	0,67	16,48	431,13	226,37	477,85	132,65	7,71		

Рацион: АЛЛЕРГИЧЕСКАЯ ЭНТЕРОПАТИЯ 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)	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак														
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ С ОВОЩАМИ	150	6,7	8	27,5	209	0,07	13	430	23	54	20	1,1	ТТК-209,03	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (без яиц) (ТТК-68,01)	50	5,6	5,2	0,4	92	0,04			10	110	14	1,8	ТТК-68,01	
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	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430	
Итого за Завтрак	416	13,85	13,47	56,97	425,89	0,21	13,04	490,3	49,04	200,5	50,8	4,21		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА (без кожуры)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	10,2	18	8,4	0,3	ТТК-71,02	
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	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	250	8,16	10,66	7,66	250	0,17	8,33	16,25	16,67	316,67	26,67	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	
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	
Итого за Обед	752	16,83	15,76	66,16	564,92	0,51	22,4	301,05	86	486,75	94,92	3,44		
Итого за день		30,68	29,23	123,13	990,81	0,72	35,44	791,35	135,04	687,25	145,72	7,65		

Рацион: АЛЛЕРГИЧЕСКАЯ ЭНТЕРОПАТИЯ 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)	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША РИСОВАЯ "ЯНТАРЬ" С ЯБЛОКОМ (на воде с маслом растительным)	150	5,04	7,32	28,08	199,2	0,12	1,2	48	76,8	121,2	33,6	2,4	ТТК-183,01	
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	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430	
Итого за Завтрак	366	6,59	7,59	57,15	324,09	0,22	1,24	108,3	92,84	157,7	50,4	3,71		

Обед														
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ (без	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	10,2	18	8,4	0,3	ТТК-71,03	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	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	
ПЛОВ ИЗ ИНДЕЙКИ	250	28,83	26,33	46,17	536,67	0,13	15	333,33	61,67	340	65	3,33	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	
Итого за Обед	752	37,58	31,38	104,99	853,19	0,45	25,87	618,13	131	518,08	129,25	6,58		
Итого за день		44,17	38,97	162,14	1177,28	0,67	27,11	726,43	223,84	675,78	179,65	10,29		

Рацион: АЛЛЕРГИЧЕСКАЯ ЭНТЕРОПАТИЯ 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 рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (с маслом растительным)	150	4,5	6,63	23,25	174,88	0,04		37,5	9,78	1,38	1,48	0,05	ТТК-323,01	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ (ТТК-325,05)	50	8,21	4,13	4,4	87,5	0,03	0	3,33	8,67	83,17	11,92	0,83	ТТК-325,05	
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	
Итого за Завтрак	416	14,26	11,03	56,72	387,27	0,17	0,04	101,13	34,49	121,05	30,2	2,19		

Обед

САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА (без кожуры)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	10,2	18	8,4	0,3	ТТК-71,02	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ	200/10	5,56	3,39	15,44	114,6	0,11	11,2	170	25,8	84	28,8	1,16	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	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	
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	
Итого за Обед	752	33,58	25,21	86,25	858,25	0,52	19,59	323,33	143,68	479,93	134,4	5,85		
Итого за день		47,84	36,24	142,97	1245,52	0,69	19,63	424,46	178,17	600,98	164,6	8,04		

Рацион: АЛЛЕРГИЧЕСКАЯ ЭНТЕРОПАТИЯ 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 рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак														
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ С ОВОЩАМИ	150	6,7	8	27,5	209	0,07	13	430	23	54	20	1,1	ТТК-209,03	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (без яиц) (ТТК-68,01)	50	5,6	5,2	0,4	92	0,04			10	110	14	1,8	ТТК-68,01	
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	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430	
Итого за Завтрак	416	13,85	13,47	56,97	425,89	0,21	13,04	490,3	49,04	200,5	50,8	4,21		

Обед														
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ (без	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	10,2	18	8,4	0,3	ТТК-71,03	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200/10	5,24	5,65	8,22	104,94	0,07	8,83	180,8	25,75	69,28	20,85	1,03	ТТК-95,07	
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ без моркови	250	26,83	34,17	42	540	0,1	1,67	250	95	311,67	61,67	1,83	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	
Итого за Обед	752	35,02	40,34	93,3	834,12	0,4	14,94	550,8	168,33	461,75	121,92	4,92		
Итого за день		48,87	53,81	150,27	1260,01	0,61	27,98	1041,1	217,37	662,25	172,72	9,13		

Рацион: АЛЛЕРГИЧЕСКАЯ ЭНТЕРОПАТИЯ 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 рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак														
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	6,3	32,8	203	0,02	0	50	3	61	19	0,6	ТТК-325,06	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (без яиц) (ТТК-68,01)	50	5,6	5,2	0,4	92	0,04			10	110	14	1,8	ТТК-68,01	
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	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430	
Итого за Завтрак	416	10,85	11,77	62,27	419,89	0,16	0,04	110,3	29,04	207,5	49,8	3,71		

Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА (без кожуры)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	10,2	18	8,4	0,3	ТТК-71,02	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	200/10	5,96	4,53	16,06	189,74	0,09	6,43	12,8	20,15	78,08	23,25	0,63	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	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,87	4,32	23,01	141	0,15	21	0	14,64	79,73	29,33	1,16	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	
Итого за Обед	752	33,76	31,63	86,49	825,12	0,53	33,27	152,8	101,97	448,61	119,98	6,65		
Итого за день		44,61	43,4	148,76	1245,01	0,69	33,31	263,1	131,01	656,11	169,78	10,36		

Рацион: АЛЛЕРГИЧЕСКАЯ ЭНТЕРОПАТИЯ 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 рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (с маслом растительным)	150	4,5	6,63	23,25	174,88	0,04		37,5	9,78	1,38	1,48	0,05	ТТК-323,01	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ (ТТК-325,05)	50	8,21	4,13	4,4	87,5	0,03	0	3,33	8,67	83,17	11,92	0,83	ТТК-325,05	
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	
Итого за Завтрак	416	14,26	11,03	56,72	387,27	0,17	0,04	101,13	34,49	121,05	30,2	2,19		

Обед													
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ (без	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	10,2	18	8,4	0,3	ТТК-71,03
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ОТВАРНОЙ ИНДЕЙКОЙ	200/10	5,08	4,46	8,24	93,8	0,07	10,4	186	29,8	64	20,8	0,84	ТТК-95,07
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	250	20,83	15,67	17,33	162,33	0,05	0	50	39,17	130	43,33	1	ТТК-536,02
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
Итого за Обед	752	28,86	20,65	68,65	445,31	0,35	14,84	356	116,55	274,8	103,53	3,9	
Итого за день		43,12	31,68	125,37	832,58	0,52	14,88	457,13	151,04	395,85	133,73	6,09	

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	1002,33	923,52	3478,4	27207,39	15,63	618,76	14976,39	4155,85	14015,89	3601,81	209,02
Среднее значение за период	41,76	38,48	144,93	1133,64	0,65	25,78	624,02	173,16	584	150,08	8,71
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15	31	51								
Сбалансированность	1	1	4								

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед	Завтрак
7-11 ЛЕТ	752	406

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)