

Согласовано

Директор государственного бюджетного общеобразовательного учреждения № 470

« 04 сентября 2024 г.



« 04 сентября 2024 г.

Утверждено

Генеральный директор ООО "Альфа-Провиант"



/Ланенкова С.Г.

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

Рацион: АЛЛЕРГИЧЕСКАЯ ЭНТЕРОПАТИЯ 12-18 ОБЕД

День: 1

Возраст: 12-18 ЛЕТ

Table with 15 columns: Прием пищи, наименование блюда; Масса порции; Пищевые вещества (г) (Б, Ж, У); Энергетическая ценность (ккал); Витамины (мг) (В1, С, А); Минеральные вещества (мг) (Са, Р, Mg, Fe); № рецептуры; Сборник рецептов. Rows include: САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА, СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С ОТВАРНОЙ ИНДЕЙКОЙ, ПЛОВ ИЗ ИНДЕЙКИ, ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ, КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ, Итого за Обед, Итого за день.

Рацион: АЛЛЕРГИЧЕСКАЯ ЭНТЕРОПАТИЯ 12-18 ОБЕД

День: 2

Возраст: 12-18 ЛЕТ

Table with 15 columns: Прием пищи, наименование блюда; Масса порции; Пищевые вещества (г) (Б, Ж, У); Энергетическая ценность (ккал); Витамины (мг) (В1, С, А); Минеральные вещества (мг) (Са, Р, Mg, Fe); № рецептуры; Сборник рецептов. Rows include: САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА, СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ, КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ, ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ, КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ, Итого за Обед, Итого за день.

Рацион: АЛЛЕРГИЧЕСКАЯ ЭНТЕРОПАТИЯ 12-18 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														
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА (без кожуры)	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	4,9	0	17	30	14	0,5	ТТК-71,02	
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	
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	
Итого за Обед	872	30,63	28,69	96,26	804,32	0,47	17,43	420,8	116,93	369,88	97,45	6,29		
Итого за день		30,63	28,69	96,26	804,32	0,47	17,43	420,8	116,93	369,88	97,45	6,29		

Рацион: АЛЛЕРГИЧЕСКАЯ ЭНТЕРОПАТИЯ 12-18 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 СВЕЖЕГО ОГУРЦА (без кожуры)	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	4,9	0	17	30	14	0,5	ТТК-71,02	
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	
Итого за Обед	872	30,25	18,31	84,4	623,86	0,49	20	372,67	130,71	452,33	135,23	6,05		
Итого за день		30,25	18,31	84,4	623,86	0,49	20	372,67	130,71	452,33	135,23	6,05		

Рацион: АЛЛЕРГИЧЕСКАЯ ЭНТЕРОПАТИЯ 12-18 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 СВЕЖЕГО ОГУРЦА (без кожуры)	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	4,9	0	17	30	14	0,5	ТТК-71,02	
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	
Итого за Обед	862	32,06	32,15	101,39	823,59	0,48	18,45	393	246,58	292,32	68,95	4,59		
Итого за день		32,06	32,15	101,39	823,59	0,48	18,45	393	246,58	292,32	68,95	4,59		

Рацион: АЛЛЕРГИЧЕСКАЯ ЭНТЕРОПАТИЯ 12-18 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	Mg	Fe		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА (без кожуры)	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	4,9	0	17	30	14	0,5	ТТК-71,02	
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	
Итого за Обед	872	36,39	35,47	107,6	971,92	0,45	15,83	214,8	102,33	466,88	124,05	6,47		
Итого за день		36,39	35,47	107,6	971,92	0,45	15,83	214,8	102,33	466,88	124,05	6,47		

Рацион: АЛЛЕРГИЧЕСКАЯ ЭНТЕРОПАТИЯ 12-18 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	Mg	Fe		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА (без кожуры)	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	4,9	0	17	30	14	0,5	ТТК-71,02	
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, безглютен)	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	
Итого за Обед	872	27,59	27,56	111,92	806,86	0,41	23,2	490	152,38	290	85,64	4,46		
Итого за день		27,59	27,56	111,92	806,86	0,41	23,2	490	152,38	290	85,64	4,46		

Рацион: АЛЛЕРГИЧЕСКАЯ ЭНТЕРОПАТИЯ 12-18 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	Mg	Fe		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА (без кожуры)	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	4,9	0	17	30	14	0,5	ТТК-71,02	
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	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ТУШЕНЫЕ 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)	180	4,16	5,95	37,56	220,5	0,06	1,08	0	15,66	99,72	35,1	0,8	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	872	29,17	27,01	112,08	890,48	0,48	17,08	180	118,84	432,12	128,3	5,56		
Итого за день		29,17	27,01	112,08	890,48	0,48	17,08	180	118,84	432,12	128,3	5,56		

Рацион: АЛЛЕРГИЧЕСКАЯ ЭНТЕРОПАТИЯ 12-18 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	Mg	Fe		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА (без кожуры)	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	4,9	0	17	30	14	0,5	ТТК-71,02	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250/10	6,54	5,09	19,66	151,14	0,11	8,03	204,8	26,75	114,88	30,25	1,39	ТТК-98	
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	
Итого за Обед	872	18,91	17,59	72,08	625,12	0,55	23,76	343	99,8	562,35	105,12	3,69		
Итого за день		18,91	17,59	72,08	625,12	0,55	23,76	343	99,8	562,35	105,12	3,69		

Рацион: АЛЛЕРГИЧЕСКАЯ ЭНТЕРОПАТИЯ 12-18 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	Mg	Fe		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА (без кожуры)	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	4,9	0	17	30	14	0,5	ТТК-71,02	
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	
Итого за Обед	872	41,2	35,35	105,83	907,05	0,48	35,8	723,33	159,25	548,2	143	6,99		
Итого за день		41,2	35,35	105,83	907,05	0,48	35,8	723,33	159,25	548,2	143	6,99		

Рацион: АЛЛЕРГИЧЕСКАЯ ЭНТЕРОПАТИЯ 12-18 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	Mg	Fe		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА (без кожуры)	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	4,9	0	17	30	14	0,5	ТТК-71,02	
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	
Итого за Обед	872	35,09	33,15	95,05	817,52	0,63	45,03	344,8	118,3	503,35	143,44	8,04		
Итого за день		35,09	33,15	95,05	817,52	0,63	45,03	344,8	118,3	503,35	143,44	8,04		

Рацион: АЛЛЕРГИЧЕСКАЯ ЭНТЕРОПАТИЯ 12-18 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 СВЕЖЕГО ОГУРЦА (без кожуры)	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	4,9	0	17	30	14	0,5	ТТК-71,02	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250/10	6,54	5,09	19,66	151,14	0,11	8,03	204,8	26,75	114,88	30,25	1,39	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	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	
Итого за Обед	872	33,64	32,58	107,83	860,92	0,51	33,36	840,8	123,73	409,15	119,25	6,64		
Итого за день		33,64	32,58	107,83	860,92	0,51	33,36	840,8	123,73	409,15	119,25	6,64		

Рацион: АЛЛЕРГИЧЕСКАЯ ЭНТЕРОПАТИЯ 12-18 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 СВЕЖЕГО ОГУРЦА (без кожуры)	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	4,9	0	17	30	14	0,5	ТТК-71,02	
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	
Итого за Обед	872	32,17	32,51	104,24	920,4	0,52	15,15	222,8	169,33	383,28	95,95	5,31		
Итого за день		32,17	32,51	104,24	920,4	0,52	15,15	222,8	169,33	383,28	95,95	5,31		

Рацион: АЛЛЕРГИЧЕСКАЯ ЭНТЕРОПАТИЯ 12-18 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														
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА (без кожуры)	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	4,9	0	17	30	14	0,5	ТТК-71,02	
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	
Итого за Обед	872	18,81	17,65	71,68	623,12	0,58	27,76	343	99,8	552,35	110,12	3,89		
Итого за день		18,81	17,65	71,68	623,12	0,58	27,76	343	99,8	552,35	110,12	3,89		

Рацион: АЛЛЕРГИЧЕСКАЯ ЭНТЕРОПАТИЯ 12-18 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 рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА (без кожуры)	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	4,9	0	17	30	14	0,5	ТТК-71,02	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250/10	6,54	5,09	19,66	151,14	0,11	8,03	204,8	26,75	114,88	30,25	1,39	ТТК-98	
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	
Итого за Обед	872	42,06	35,14	115,21	946,19	0,51	31,23	698,13	150,2	588,48	148,05	7,38		
Итого за день		42,06	35,14	115,21	946,19	0,51	31,23	698,13	150,2	588,48	148,05	7,38		

Рацион: АЛЛЕРГИЧЕСКАЯ ЭНТЕРОПАТИЯ 12-18 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 рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА (без кожуры)	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	4,9	0	17	30	14	0,5	ТТК-71,02	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	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 (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	
Итого за Обед	872	33,38	31,45	107,45	847,78	0,53	38,93	846	127,78	393,87	124,2	6,65		
Итого за день		33,38	31,45	107,45	847,78	0,53	38,93	846	127,78	393,87	124,2	6,65		

Рацион: АЛЛЕРГИЧЕСКАЯ ЭНТЕРОПАТИЯ 12-18 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 рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА (без кожуры)	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	4,9	0	17	30	14	0,5	ТТК-71,02	
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	
Итого за Обед	872	40,62	37,1	79,11	813,65	0,53	26,76	363,47	125,33	527,35	137,45	9,05		
Итого за день		40,62	37,1	79,11	813,65	0,53	26,76	363,47	125,33	527,35	137,45	9,05		

Рацион: АЛЛЕРГИЧЕСКАЯ ЭНТЕРОПАТИЯ 12-18 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 рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА (без кожуры)	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	4,9	0	17	30	14	0,5	ТТК-71,02	
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	
Итого за Обед	872	29,59	39,86	95,94	861,26	0,55	20,92	378	215,38	392	114,9	6,02		
Итого за день		29,59	39,86	95,94	861,26	0,55	20,92	378	215,38	392	114,9	6,02		

Рацион: АЛЛЕРГИЧЕСКАЯ ЭНТЕРОПАТИЯ 12-18 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 рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА (без кожуры)	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	4,9	0	17	30	14	0,5	ТТК-71,02	
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	
Итого за Обед	872	18,81	17,65	71,68	623,12	0,58	27,76	343	99,8	552,35	110,12	3,89		
Итого за день		18,81	17,65	71,68	623,12	0,58	27,76	343	99,8	552,35	110,12	3,89		

Рацион: АЛЛЕРГИЧЕСКАЯ ЭНТЕРОПАТИЯ 12-18 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 рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА (без кожуры)	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	4,9	0	17	30	14	0,5	ТТК-71,02	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250/10	6,54	5,09	19,66	151,14	0,11	8,03	204,8	26,75	114,88	30,25	1,39	ТТК-98	
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	
Итого за Обед	872	42,06	35,14	115,21	946,19	0,51	31,23	698,13	150,2	588,48	148,05	7,38		
Итого за день		42,06	35,14	115,21	946,19	0,51	31,23	698,13	150,2	588,48	148,05	7,38		

Рацион: АЛЛЕРГИЧЕСКАЯ ЭНТЕРОПАТИЯ 12-18 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	Mg	Fe		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА (без кожуры)	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	4,9	0	17	30	14	0,5	ТТК-71,02	
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	
Итого за Обед	872	35,06	26,98	94,65	914,01	0,58	24,37	363,33	157,14	515,99	148,04	6,29		
Итого за день		35,06	26,98	94,65	914,01	0,58	24,37	363,33	157,14	515,99	148,04	6,29		

Рацион: АЛЛЕРГИЧЕСКАЯ ЭНТЕРОПАТИЯ 12-18 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	Mg	Fe		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА (без кожуры)	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	4,9	0	17	30	14	0,5	ТТК-71,02	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	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	
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	
Итого за Обед	872	39,12	45,32	101,14	921,92	0,45	19,3	624,8	192,53	521,75	139,32	5,5		
Итого за день		39,12	45,32	101,14	921,92	0,45	19,3	624,8	192,53	521,75	139,32	5,5		

Рацион: АЛЛЕРГИЧЕСКАЯ ЭНТЕРОПАТИЯ 12-18 ОБЕД

День: 23

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 СВЕЖЕГО ОГУРЦА (без кожуры)	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	4,9	0	17	30	14	0,5	ТТК-71,02	
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	
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	
Итого за Обед	872	35,39	33,09	95,85	897,52	0,61	41,03	154,8	116,3	489,35	136,44	7,14		
Итого за день		35,39	33,09	95,85	897,52	0,61	41,03	154,8	116,3	489,35	136,44	7,14		

Рацион: АЛЛЕРГИЧЕСКАЯ ЭНТЕРОПАТИЯ 12-18 ОБЕД

День: 24

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)	Ca	P	Mg	Fe		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА (без кожуры)	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	4,9	0	17	30	14	0,5	ТТК-71,02	
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	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	280	23,33	17,55	19,41	181,81	0,06	0	56	43,87	145,6	48,53	1,12	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	872	32,24	23,41	73,53	487,79	0,39	19	406	134,05	313	118,73	4,38		
Итого за день		32,24	23,41	73,53	487,79	0,39	19	406	134,05	313	118,73	4,38		

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	775,25	714,7	2307,84	19572,76	12,35	629,94	10620,99	3358,74	11266,38	2932,92	141,84
Среднее значение за период	32,3	29,78	96,16	815,53	0,51	26,25	442,54	139,95	469,43	122,21	5,91
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16	33	47								
Сбалансированность	1	1	4								

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
12-18 ЛЕТ	872

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)