

Согласовано

Утверждено

Директор государственного бюджетного общеобразовательного учреждения № 68 района С.В.А.К.Т.У.

Генеральный директор ООО "Альфа-Провиант"

21 августа 2022г.

21 августа 2022г.

Лаванкова С.Г.

ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ 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 КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА С КОМПЕНСАЦИЕЙ ЕГО СТОИМОСТИ (ЧАСТИ СТОИМОСТИ) ЗА СЧЕТ СРЕДСТВ БЮДЖЕТА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Рацион: Аллергическая энтеропатия		День: 1				Возраст: 7-11 лет										№ рецептуры	Сборник рецептур
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)						
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет. экв. сут)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак																	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (с маслом растительным)	150	4,5	6,63	23,25	174,88	0,04		0,04	40	0,38	9,78	1,38	1,48	0,05	ТТК-323,01		
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	5,6	8,3	5,3	129	0,03	1,2	0,02	20	0,5	10	77	10	1	ТТК-293,02		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0		0	0	4,5	7,2	3,6	0,9	ТТК-430		
Итого за Завтрак	396	11,62	15,19	56,04	422,25	0,17	1,2	0,12	120	0,98	35,32	114,08	27,88	2,53			
Обед																	
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА (без кожуры)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3	ТТК-71,02		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/25	5,68	4,89	15,56	139,6	0,12	9,6	0,16	160	0,26	25	117,4	32,6	1,86	ТТК-92,02		
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (без яиц)	100	11,2	10,4	0,8	184	0,08			0	0,4	20	220	28	3,6	ТТК-68,01		
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	6,3	32,8	203	0,02	0	0,05	50	0,3	3	61	19	0,6	ТТК-325,06		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	0	0,2	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02		
Итого за Обед	751	22,28	21,93	78,97	656,1	0,34	14,04	0,27	270	1,32	84,54	450,7	106,2	7,54			
Итого за день		33,9	37,12	135,01	1078,35	0,51	15,24	0,39	390	2,3	119,86	564,78	134,08	10,07			

Рацион: Аллергическая энтеропатия		День: 2				Возраст: 7-11 лет										№ рецептуры	Сборник рецептур
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)						
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет. экв. сут)	Е (мг)	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	0,05	50	0,36	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	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0		0	0	4,5	7,2	3,6	0,9	ТТК-430		
Итого за Завтрак	346	6,56	7,58	55,57	317,57	0,22	1,2	0,11	110	0,46	92,34	156,9	50	3,88			

Обед																	
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ (без кожуры)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3	71,03	2015	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЮ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	200/5	3,68	3,08	16	167,4	0,09	6,4	0,01	10	0,19	19,9	60,4	20,6	0,34	ТТК-100,05		
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	100	15,83	17,33	11,33	265	0,07	3,33		0	5	15	136,67	20	1,67	ТТК-284		
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ (с маслом растительным)	150	3,47	4,96	31,3	183,75	0,05	0,9	0	0	0	13,05	83,1	29,25	0,66	ТТК-334,01		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	0	0,2	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02		
Итого за Обед	731	24,68	25,71	88,44	745,65	0,33	15,07	0,07	70	5,55	84,49	332,47	96,45	4,15			
Итого за день		31,24	33,29	144,01	1063,22	0,55	16,27	0,18	180	6,01	176,83	489,37	146,45	8,03			

Рацион: Аллергическая энтеропатия

День: 3

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет.экв. сут)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак																	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	6,3	32,8	203	0,02	0	0,05	50	0,3	3	61	19	0,6	ТТК-325,06		
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	5,6	8,3	5,3	129	0,03	1,2	0,02	20	0,5	10	77	10	1	ТТК-293,02		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0		0	0	4,5	7,2	3,6	0,9	ТТК-430		
Итого за Завтрак	396	10,82	14,86	65,59	450,37	0,15	1,2	0,13	130	0,9	28,54	173,7	45,4	3,08			
Обед																	
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА (без кожуры)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3	ТТК-71,02		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	200/5	2,96	4,2	8,16	82,6	0,07	8,8	0,18	180	0,19	25,5	51,6	18,2	0,74	ТТК-95,07		
ТУШЕНОЕ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	34,38	27,17	8,73	416,67	0,08	1,85	0,05	50		62	272,83	58	2,63	ТТК-277,07		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3	0,6	23,76	112,8	0,01	21,6	0	0	0,12	18	81,6	33,6	1,2	123	2008	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	0	0,2	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02		
Итого за Обед	731	42,04	32,31	70,46	741,57	0,28	36,69	0,29	290	0,67	142,04	458,33	136,4	6,05			
Итого за день		52,86	47,17	136,05	1191,94	0,43	37,89	0,42	420	1,57	170,58	632,03	181,8	9,13			

Рацион: Аллергическая энтеропатия

День: 4

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет.экв. сут)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак																	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (с маслом растительным)	150	4,5	6,63	23,25	174,88	0,04		0,04	40	0,38	9,78	1,38	1,48	0,05	ТТК-323,01		
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	5,6	8,3	5,3	129	0,03	1,2	0,02	20	0,5	10	77	10	1	ТТК-293,02		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0		0	0	4,5	7,2	3,6	0,9	ТТК-430		
Итого за Завтрак	396	11,62	15,19	56,04	422,25	0,17	1,2	0,12	120	0,98	35,32	114,08	27,88	2,53			

Обед																	
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ (без кожуры)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3	71,03	2015	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	200/5	3,68	3,08	16	167,4	0,09	6,4	0,01	10	0,19	19,9	60,4	20,6	0,34	ТТК-100,05		
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	250	8,17	10,67	7,67	176	0,17	8,33	0,02	20	0,33	16,67	316,67	26,67	0,03	ТТК-258,01		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	0	0,2	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02		
Итого за Обед	731	13,55	14,09	53,48	472,9	0,38	19,17	0,09	90	0,88	73,11	429,37	73,87	1,85			
Итого за день		25,17	29,28	109,52	895,15	0,55	20,37	0,21	210	1,86	108,43	543,45	101,75	4,38			

Рацион: Аллергическая энтеропатия

День: 5

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет.экв. сут)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак																	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ (масло растительное)	150	5,5	4,8	31,3	191	0,06		0,03	30	0,8	11	36	7	0,8	ТТК-331,1		
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ	50	8,21	4,13	4,4	87,5	0,03	1,08	0	0	0	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	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0		0	0	4,5	7,2	3,6	0,9	ТТК-430		
Итого за Завтрак	396	15,23	9,19	63,19	396,87	0,19	1,08	0,09	90	0,9	35,21	154,87	35,32	3,11			
Обед																	
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА (без кожуры)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3	ТТК-71,02		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ИНДЕЙКОЙ	200/5	4,22	2,84	15,4	104,1	0,11	10,4	0,17	170	0,24	22,9	73,2	27,2	1,06	ТТК-92,02		
ФИЛЕ ИНДЕЙКИ ТУШЕНОЕ С КАРТОФЕЛЕМ	250	16,14	20,57	43,57	424	0,03	2,86	0,14	140	1,71	60	87,14	4,86	0,71	ТТК-308,09		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	0	0,2	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02		
Итого за Обед	731	22,06	23,75	88,78	657,6	0,26	17,7	0,37	370	2,31	119,44	212,64	58,66	3,25			
Итого за день		37,29	32,94	151,97	1054,47	0,45	18,78	0,46	460	3,21	154,65	367,51	93,98	6,36			

Рацион: Аллергическая энтеропатия

День: 6

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет.экв. сут)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак																	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (с маслом растительным)	150	4,5	6,63	23,25	174,88	0,04		0,04	40	0,38	9,78	1,38	1,48	0,05	ТТК-323,01		
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ	50	8,21	4,13	4,4	87,5	0,03	1,08	0	0	0	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	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0		0	0	4,5	7,2	3,6	0,9	ТТК-430		
Итого за Завтрак	396	14,23	11,02	55,14	380,75	0,17	1,08	0,1	100	0,48	33,99	120,25	29,8	2,36			

Обед																
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ (без кожуры)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3	71,03	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	200/5	3,44	3,13	15,36	103,4	0,11	9,6	0,16	160	0,19	21,5	71,6	26,2	1,06	ТТК-92,02	
ГУЛЯШ ИЗ ИНДЕЙКИ (безглютен)	100	34,38	27,17	8,73	416,67	0,08	1,85	0,03	30		62	272,83	58	2,63	ТТК-277,02	
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ (с маслом растительным)	150	3,47	4,96	31,3	183,75	0,05	0,9	0	0	0	13,05	83,1	29,25	0,66	ТТК-334,01	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	0	0,2	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02	
Итого за Обед	731	42,99	35,6	85,2	833,32	0,36	16,79	0,25	250	0,55	133,09	479,83	140,05	5,83		
Итого за день		57,22	46,62	140,34	1214,07	0,53	17,87	0,35	350	1,03	167,08	600,08	169,85	8,19		

Рацион: Аллергическая энтеропатия

День: 7

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет. экв. сут)	Е (мг)	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	0,05	50	0,36	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	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0		0	0	4,5	7,2	3,6	0,9	ТТК-430	
Итого за Завтрак	346	6,56	7,58	55,57	317,57	0,22	1,2	0,11	110	0,46	92,34	156,9	50	3,88		
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА (без кожуры)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3	ТТК-71,02	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	200/5	3,44	3,13	15,36	103,4	0,11	9,6	0,16	160	0,19	21,5	71,6	26,2	1,06	ТТК-92,02	
ПЛОВ ИЗ ИНДЕЙКИ	250	28,83	26,33	46,17	536,67	0,13	15	0,33	330	8,33	61,67	340	65	3,33	ТТК-311,03	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	0	0,2	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02	
Итого за Обед	731	33,97	29,8	91,34	769,57	0,36	29,04	0,55	550	8,88	119,71	463,9	117,8	5,87		
Итого за день		40,53	37,38	146,91	1087,14	0,58	30,24	0,66	660	9,34	212,05	620,8	167,8	9,75		

Рацион: Аллергическая энтеропатия

День: 8

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет. экв. сут)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (с маслом растительным)	150	4,5	6,63	23,25	174,88	0,04		0,04	40	0,38	9,78	1,38	1,48	0,05	ТТК-323,01	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ	50	8,21	4,13	4,4	87,5	0,03	1,08	0	0	0	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	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0		0	0	4,5	7,2	3,6	0,9	ТТК-430	
Итого за Завтрак	396	14,23	11,02	55,14	380,75	0,17	1,08	0,1	100	0,48	33,99	120,25	29,8	2,36		

Обед																
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ (без кожуры)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3	71,03	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/25	5,68	6,44	18,01	158,1	0,12	10,2	0,17	170	0,41	25	100,9	30,6	1,46	ТТК-92,02	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	21,98	22,26	4,34	305,2	0,06	1,4	0,02	20	3,08	19,6	210	28	2,8	ТТК-259	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ (масло растительное)	150	5,5	4,8	31,3	191	0,06		0,03	30	0,8	11	36	7	0,8	ТТК-331,1	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	0	0,2	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02	
Итого за Обед	751	34,86	33,84	83,46	783,8	0,36	16,04	0,28	280	4,65	92,14	399,2	92,2	6,54		
Итого за день		49,09	44,86	138,6	1164,55	0,53	17,12	0,38	380	5,13	126,13	519,45	122	8,9		

Рацион: Аллергическая энтеропатия

День: 9

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет. экв. сут)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	6,3	32,8	203	0,02	0	0,05	50	0,3	3	61	19	0,6	ТТК-325,06	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ	50	8,21	4,13	4,4	87,5	0,03	1,08	0	0	0	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	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0	0	0	0	4,5	7,2	3,6	0,9	ТТК-430	
Итого за Завтрак	396	13,43	10,69	64,69	408,87	0,15	1,08	0,11	110	0,4	27,21	179,87	47,32	2,91		
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА (без кожуры)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3	ТТК-71,02	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ОТВАРНЫМ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	200/5	3,74	3,91	8,2	83,3	0,07	9,6	0,18	180	0,24	26,9	53,2	19,2	0,74	ТТК-95,07	
ФИЛЕ ИНДЕЙКИ ТУШЕНОЕ С КАРТОФЕЛЕМ	250	16,14	20,57	43,57	424	0,03	2,86	0,14	140	1,71	60	87,14	4,86	0,71	ТТК-308,09	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	0	0,2	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02	
Итого за Обед	731	21,58	24,82	81,58	636,8	0,22	16,9	0,38	380	2,31	123,44	192,64	50,66	2,93		
Итого за день		35,01	35,51	146,27	1045,67	0,37	17,98	0,49	490	2,71	150,65	372,51	97,98	5,84		

Рацион: Аллергическая энтеропатия

День: 10

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет. экв. сут)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (с маслом растительным)	150	4,5	6,63	23,25	174,88	0,04		0,04	40	0,38	9,78	1,38	1,48	0,05	ТТК-323,01	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	5,6	8,3	5,3	129	0,03	1,2	0,02	20	0,5	10	77	10	1	ТТК-293,02	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0	0	0	0	4,5	7,2	3,6	0,9	ТТК-430	
Итого за Завтрак	396	11,62	15,19	56,04	422,25	0,17	1,2	0,12	120	0,98	35,32	114,08	27,88	2,53		

Обед																
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ (без кожуры)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3	71,03	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/25	5,92	6,39	18,65	222,1	0,1	7	0,02	20	0,41	23,4	89,7	25	0,74	ТТК-100,05	
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	100	15,83	17,33	11,33	265	0,07	3,33		0	5	15	136,67	20	1,67	ТТК-284	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3	0,6	23,76	112,8	0,01	21,6	0	0	0,12	18	81,6	33,6	1,2	123	2008
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	0	0,2	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02	
Итого за Обед	751	26,45	24,66	83,55	729,4	0,3	36,37	0,08	80	5,89	92,94	360,27	105,2	5,09		
Итого за день		38,07	39,85	139,59	1151,65	0,47	37,57	0,2	200	6,87	128,26	474,35	133,08	7,62		

Рацион: Аллергическая энтеропатия

День: 11

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет.экв. сут)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛУТЕНОВЫЕ (масло растительное)	150	5,5	4,8	31,3	191	0,06		0,03	30	0,8	11	36	7	0,8	ТТК-331,1	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	5,6	8,3	5,3	129	0,03	1,2	0,02	20	0,5	10	77	10	1	ТТК-293,02	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0		0	0	4,5	7,2	3,6	0,9	ТТК-430	
Итого за Завтрак	396	12,62	13,36	64,09	438,37	0,19	1,2	0,11	110	1,4	36,54	148,7	33,4	3,28		
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА (без кожуры)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3	ТТК-71,02	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/25	5,2	5,96	8,36	118,8	0,08	8,8	0,18	180	0,26	29	97,4	24,6	1,54	ТТК-95,07	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	12,89	10,19	3,28	156,25	0,03	0,69	0,01	10		23,25	102,31	21,75	0,99	ТТК-277,03	
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ (с маслом растительным)	150	3,47	4,96	31,3	183,75	0,05	0,9	0	0	0	13,05	83,1	29,25	0,66	ТТК-334,01	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	0	0,2	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02	
Итого за Обед	751	23,26	21,45	72,75	588,3	0,28	14,83	0,25	250	0,62	101,84	335,11	102,2	4,67		
Итого за день		35,88	34,81	136,84	1026,67	0,47	16,03	0,36	360	2,02	138,38	483,81	135,6	7,95		

Рацион: Аллергическая энтеропатия

День: 12

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет.экв. сут)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (с маслом растительным)	150	4,5	6,63	23,25	174,88	0,04		0,04	40	0,38	9,78	1,38	1,48	0,05	ТТК-323,01	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ	50	8,21	4,13	4,4	87,5	0,03	1,08	0	0	0	8,67	83,17	11,92	0,83	ТТК-325,05	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0		0	0	4,5	7,2	3,6	0,9	ТТК-430	
Итого за Завтрак	396	14,23	11,02	55,14	380,75	0,17	1,08	0,1	100	0,48	33,99	120,25	29,8	2,36		

Обед																
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ (без кожуры)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3	71,03	2015
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	200/5	2,96	4,2	8,16	82,6	0,07	8,8	0,18	180	0,19	25,5	51,6	18,2	0,74	ТТК-95,07	
ГУЛЯШ ИЗ ИНДЕЙКИ (безглютен)	100	34,38	27,17	8,73	416,67	0,08	1,85	0,03	30		62	272,83	58	2,63	ТТК-277,02	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	5,85	8,55	24,75	230,25	0	10,5	0	0	3,45	28,5	30	4,5	0,45	ТТК-133,01	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	0	0,2	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02	
Итого за Обед	731	44,89	40,26	71,45	859,02	0,27	25,59	0,27	270	4	152,54	406,73	107,3	5,3		
Итого за день		59,12	51,28	126,59	1239,77	0,44	26,67	0,37	370	4,48	186,53	526,98	137,1	7,66		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет. экв. сут)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
Итого за период	495,38	470,11	1651,7	13212,65	5,88	272,03	4,47	4470	46,53	1839,43	6195,12	1621,47	93,88
Среднее значение за период	41,28	39,18	137,64	1101,05	0,49	22,67	0,37	370	3,88	153,29	516,26	135,12	7,82
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15	32	50										
Сбалансированность	1	1	4										

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед	Завтрак
7-11 лет	738	388

ПРИ СОСТАВЛЕНИИ МЕНЮ ИСПОЛЬЗОВАЛАСЬ СЛЕДУЮЩАЯ ЛИТЕРАТУРА :

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делли плюс, 2015. - 544с.

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)