

Согласовано

Директор государственного бюджетного общеобразовательного учреждения № 209

2024 г.



С. Г. Даненкова

Утверждено

Генеральный директор ООО "Альфа-Провиант"

01 сентября 2024 г.



С. Г. Даненкова

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

Рацион: МАЛЬАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ 12-18 ОБЕД

День: 1

Возраст: 12-18 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	2,54	5,4	47,34	0	9		21	38	13	0,7	ТТК-19	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЮ С КУРОЙ ОТВАРНОЙ	250/10	4,92	3,52	20,08	215,2	0,12	9,8	22	28,8	75,6	25,2	0,5	ТТК-100,05	
ПЛОВ ИЗ ИНДЕЙКИ	280	32,29	29,49	51,71	601,07	0,15	16,8	373,33	69,07	380,8	72,8	3,73	ТТК-311,04	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1гн	РПН 2022
Итого за Обед	872	40,63	35,91	103,83	984,37	0,48	35,64	515,63	145,35	558,6	140,4	6,8		
Итого за день		40,63	35,91	103,83	984,37	0,48	35,64	515,63	145,35	558,6	140,4	6,8		

Рацион: МАЛЬАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ 12-18 ОБЕД

День: 2

Возраст: 12-18 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Обед														
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1	5,2	4,5	68,8	0	17	60	44	39	2	1,3	ТТК-23,01	
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	
КОТЛЕТА КАРТОФЕЛЬНО-РЫБНАЯ	100	13	12,6	15	226	0,1		60	52	182	20	1,6	ТТК-239,04	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (А)	180	3,72	6,48	24,36	169,2	0,17	6	48	56,4	102	34,8	1,32	ТТК-335	
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	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1гн	РПН 2022
Итого за Обед	872	26,86	29,79	89,76	733,9	0,62	35,07	493,1	205,63	492,08	121,45	7,68		
Итого за день		26,86	29,79	89,76	733,9	0,62	35,07	493,1	205,63	492,08	121,45	7,68		

Рацион: МАЛЪАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ 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 рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мg	Fe		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	0,49	1,37	5,1	34,69	0,05	4,8	30	30	24	18	0,5	ТТК-22,08	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И КУРОЙ ОТВАРНОЙ	250/10	4,72	3,52	19,68	137,2	0,11	9,8	212	30,8	99,6	27,2	1,2	ТТК-98	
ФРИКАДЕЛКИ 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	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	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1гн	РПН 2022
Итого за Обед	872	31,15	31,45	95,02	801,45	0,51	30,24	918,3	134,88	406,6	118,6	6,89		
Итого за день		31,15	31,45	95,02	801,45	0,51	30,24	918,3	134,88	406,6	118,6	6,89		

Рацион: МАЛЪАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ 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 рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мg	Fe		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	2,54	5,4	47,34	0	9		21	38	13	0,7	ТТК-19	
РЫБНЫЙ СУП С ОВОЩАМИ	250	3,3	6	3,03	79,3	0,01	1,25	0	81,25	176,53	17,5	0,03	ТТК-97	
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" 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	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1гн	РПН 2022
Итого за Обед	862	25,37	39,92	50,38	663,11	0,26	11,79	156,3	167,6	515,16	107,93	4,32		
Итого за день		25,37	39,92	50,38	663,11	0,26	11,79	156,3	167,6	515,16	107,93	4,32		

Рацион: МАЛЪАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ 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 рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мg	Fe		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	0,49	1,37	5,1	34,69	0,05	4,8	30	30	24	18	0,5	ТТК-22,08	
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	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ 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	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1гн	РПН 2022
Итого за Обед	862	18,33	17,67	56,8	560,78	0,52	22,17	393,5	182,15	460,12	78,52	2,71		
Итого за день		18,33	17,67	56,8	560,78	0,52	22,17	393,5	182,15	460,12	78,52	2,71		

Рацион: МАЛЬАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ 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	Мg	Fe		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	2,54	5,4	47,34	0	9		21	38	13	0,7	ТТК-19	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С КУРОЙ ОТВАРНОЙ	250/10	4,92	3,52	20,08	215,2	0,12	9,8	22	28,8	75,6	25,2	0,5	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	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	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1гн	РПН 2022
Итого за Обед	872	39,38	31,18	108,88	958,9	0,73	42,84	402,3	117,88	705	120,4	13,79		
Итого за день		39,38	31,18	108,88	958,9	0,73	42,84	402,3	117,88	705	120,4	13,79		

Рацион: МАЛЬАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ 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	Мg	Fe		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	2,54	5,4	47,34	0	9		21	38	13	0,7	ТТК-19	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	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	
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	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1гн	РПН 2022
Итого за Обед	872	28,04	31,03	100,5	794,12	0,35	20,27	485,1	141,43	314,68	78,09	4,76		
Итого за день		28,04	31,03	100,5	794,12	0,35	20,27	485,1	141,43	314,68	78,09	4,76		

Рацион: МАЛЬАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ 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	Мg	Fe		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	0,49	1,37	5,1	34,69	0,05	4,8	30	30	24	18	0,5	ТТК-22,08	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С КУРОЙ ОТВАРНОЙ	250/10	4,92	3,52	20,08	215,2	0,12	9,8	22	28,8	75,6	25,2	0,5	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 (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	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1гн	РПН 2022
Итого за Обед	872	21,57	13,8	91,98	662,15	0,44	15,72	182,3	103,34	309,12	117,7	7,17		
Итого за день		21,57	13,8	91,98	662,15	0,44	15,72	182,3	103,34	309,12	117,7	7,17		

Рацион: МАЛЬАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ 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 рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мg	Fe		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	2,54	5,4	47,34	0	9		21	38	13	0,7	ТТК-19	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ 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	
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	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (А)	180	3,72	6,48	24,36	169,2	0,17	6	48	56,4	102	34,8	1,32	ТТК-335	
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	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1гн	РПН 2022
Итого за Обед	872	29,87	15,67	77,37	569,3	0,61	29,93	373,1	156,34	454,79	121,02	6,05		
Итого за день		29,87	15,67	77,37	569,3	0,61	29,93	373,1	156,34	454,79	121,02	6,05		

Рацион: МАЛЬАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ 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 рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мg	Fe		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	0,49	1,37	5,1	34,69	0,05	4,8	30	30	24	18	0,5	ТТК-22,08	
РЫБНЫЙ СУП С ОВОЩАМИ	250	3,3	6	3,03	79,3	0,01	1,25	0	81,25	176,53	17,5	0,03	ТТК-97	
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-976,02	
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	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1гн	РПН 2022
Итого за Обед	862	22,03	25,99	83,53	656,65	0,29	6,1	310,3	217,53	406,36	89,8	3,12		
Итого за день		22,03	25,99	83,53	656,65	0,29	6,1	310,3	217,53	406,36	89,8	3,12		

Рацион: МАЛЬАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ 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 рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мg	Fe		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	2,54	5,4	47,34	0	9		21	38	13	0,7	ТТК-19	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10	5,54	6,59	16,86	149,14	0,1	8,03	204,8	26,75	99,88	29,25	1,39	ТТК-91,04	
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	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	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1гн	РПН 2022
Итого за Обед	872	28,23	32	87,84	751,44	0,56	45,6	325,1	106,8	434,42	126,84	7,02		
Итого за день		28,23	32	87,84	751,44	0,56	45,6	325,1	106,8	434,42	126,84	7,02		

Рацион: МАЛЬАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ 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	Мg	Fe		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	0,49	1,37	5,1	34,69	0,05	4,8	30	30	24	18	0,5	ТТК-22,08	
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	
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	9,4	22,14	26,14	146,24	0,9	5,14	440	11,32	38,86	27,2	0	ТТК-290,04	
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 БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1гн	РПН 2022
Итого за Обед	872	26,03	39,28	106,88	690,11	1,39	22,73	843,1	164,75	277,54	112,55	4,32		
Итого за день		26,03	39,28	106,88	690,11	1,39	22,73	843,1	164,75	277,54	112,55	4,32		

Рацион: МАЛЬАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ 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	Мg	Fe		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	0,49	1,37	5,1	34,69	0,05	4,8	30	30	24	18	0,5	ТТК-22,08	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С КУРОЙ ОТВАРНОЙ	250/10	4,92	3,52	20,08	215,2	0,12	9,8	22	28,8	75,6	25,2	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	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (А)	180	3,72	6,48	24,36	169,2	0,17	6	48	56,4	102	34,8	1,32	ТТК-335	
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	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1гн	РПН 2022
Итого за Обед	872	27,03	28,33	86,78	797,85	0,61	20,64	260,3	161,68	419,8	127,4	6,19		
Итого за день		27,03	28,33	86,78	797,85	0,61	20,64	260,3	161,68	419,8	127,4	6,19		

Рацион: МАЛЬАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ 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	Мg	Fe		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	2,54	5,4	47,34	0	9		21	38	13	0,7	ТТК-19	
РЫБНЫЙ СУП С ОВОЩАМИ	250	3,3	6	3,03	79,3	0,01	1,25	0	81,25	176,53	17,5	0,03	ТТК-97	
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	100	15,83	17,33	11,33	265	0,07	3,33		15	136,67	20	1,67	ТТК-284	
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	180	1,68	6,84	16,8	148,8	0,11	9,6	84	40,8	96	12	0,04	ТТК-338	
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	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1гн	РПН 2022
Итого за Обед	862	24,23	33,07	63,2	661,2	0,4	23,22	204,3	184,53	511,4	91,9	4,31		
Итого за день		24,23	33,07	63,2	661,2	0,4	23,22	204,3	184,53	511,4	91,9	4,31		

Рацион: МАЛЪАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ 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 рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мg	Fe		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	0,49	1,37	5,1	34,69	0,05	4,8	30	30	24	18	0,5	ТТК-22,08	
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	
КОТЛЕТА КАРТОФЕЛЬНО-РЫБНАЯ	100	13	12,6	15	226	0,1		60	52	182	20	1,6	ТТК-239,04	
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 БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1гн	РПН 2022
Итого за Обед	872	27,07	27,04	105,36	774,19	0,52	16,87	475,1	138,83	448,28	125,45	6,28		
Итого за день		27,07	27,04	105,36	774,19	0,52	16,87	475,1	138,83	448,28	125,45	6,28		

Рацион: МАЛЪАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ 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 рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мg	Fe		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	2,54	5,4	47,34	0	9		21	38	13	0,7	ТТК-19	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И КУРОЙ ОТВАРНОЙ	250/10	4,72	3,52	19,68	137,2	0,11	9,8	212	30,8	99,6	27,2	1,2	ТТК-98	
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	
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 БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1гн	РПН 2022
Итого за Обед	872	34,44	34,2	68,54	727,38	0,42	20,24	388,3	126,08	505,4	128,8	7,29		
Итого за день		34,44	34,2	68,54	727,38	0,42	20,24	388,3	126,08	505,4	128,8	7,29		

Рацион: МАЛЪАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ 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 рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мg	Fe		
Обед														
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1	5,2	4,5	68,8	0	17	60	44	39	2	1,3	ТТК-23,01	
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	
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 БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1гн	РПН 2022
Итого за Обед	862	41,25	39,61	72,63	811,42	0,47	34,37	423,97	216,68	475,12	99,85	9,07		
Итого за день		41,25	39,61	72,63	811,42	0,47	34,37	423,97	216,68	475,12	99,85	9,07		

Рацион: МАЛЬАБОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ 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	Мg	Fe		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	0,49	1,37	5,1	34,69	0,05	4,8	30	30	24	18	0,5	ТТК-22,08	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10	5,54	6,59	16,86	149,14	0,1	8,03	204,8	26,75	99,88	29,25	1,39	ТТК-91,04	
ПЕЧЕНЬ ТУШЕННАЯ (безглютен)	100	26,6	17,2	17,4	332	0,38	24	200	38	454	30	10	ТТК-261	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (А)	180	3,72	6,48	24,36	169,2	0,17	6	48	56,4	102	34,8	1,32	ТТК-335	
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	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1гн	РПН 2022
Итого за Обед	872	39,05	32	90,36	805,79	0,91	42,87	603,1	177,63	744,08	141,45	15,08		
Итого за день		39,05	32	90,36	805,79	0,91	42,87	603,1	177,63	744,08	141,45	15,08		

Рацион: МАЛЬАБОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ 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	Мg	Fe		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	2,54	5,4	47,34	0	9		21	38	13	0,7	ТТК-19	
РЫБНЫЙ СУП С ОВОЩАМИ	250	3,3	6	3,03	79,3	0,01	1,25	0	81,25	176,53	17,5	0,03	ТТК-97	
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	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1гн	РПН 2022
Итого за Обед	862	29,55	36,49	76,14	751,68	0,38	14,34	168,3	213,93	461	82,6	4,63		
Итого за день		29,55	36,49	76,14	751,68	0,38	14,34	168,3	213,93	461	82,6	4,63		

Рацион: МАЛЬАБОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ 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	Мg	Fe		
Обед														
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1	5,2	4,5	68,8	0	17	60	44	39	2	1,3	ТТК-23,01	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	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	
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 (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	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1гн	РПН 2022
Итого за Обед	872	23,7	19,2	90,96	632,2	0,38	26,15	395,1	115,29	363,4	106,75	8,86		
Итого за день		23,7	19,2	90,96	632,2	0,38	26,15	395,1	115,29	363,4	106,75	8,86		

Рацион: МАЛЬАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ 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 СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	2,54	5,4	47,34	0	9		21	38	13	0,7	ТТК-19	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10	5,54	6,59	16,86	149,14	0,1	8,03	204,8	26,75	99,88	29,25	1,39	ТТК-91,04	
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 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	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1гн	РПН 2022
Итого за Обед	872	27,04	33,05	82,3	740,6	0,49	19,59	365,1	104,19	406,84	101,49	5,96		
Итого за день		27,04	33,05	82,3	740,6	0,49	19,59	365,1	104,19	406,84	101,49	5,96		

Рацион: МАЛЬАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ 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 СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	0,49	1,37	5,1	34,69	0,05	4,8	30	30	24	18	0,5	ТТК-22,08	
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	
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	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1гн	РПН 2022
Итого за Обед	872	39,68	45,15	98,04	909,39	0,51	18,74	635,1	189,63	542,15	151,72	6,01		
Итого за день		39,68	45,15	98,04	909,39	0,51	18,74	635,1	189,63	542,15	151,72	6,01		

Рацион: МАЛЬАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ 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 СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	2,54	5,4	47,34	0	9		21	38	13	0,7	ТТК-19	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С КУРОЙ ОТВАРНОЙ	250/10	4,92	3,52	20,08	215,2	0,12	9,8	22	28,8	75,6	25,2	0,5	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	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (А)	180	3,72	6,48	24,36	169,2	0,17	6	48	56,4	102	34,8	1,32	ТТК-335	
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	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1гн	РПН 2022
Итого за Обед	872	28,35	14,04	78,19	635,36	0,59	27,7	190,3	158,39	425,51	110,97	4,96		
Итого за день		28,35	14,04	78,19	635,36	0,59	27,7	190,3	158,39	425,51	110,97	4,96		

Рацион: МАЛЬАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ 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)	Са	Р	Mg	Fe		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	0,49	1,37	5,1	34,69	0,05	4,8	30	30	24	18	0,5	ТТК-22,08	
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	
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	9,4	22,14	26,14	146,24	0,9	5,14	440	11,32	38,86	27,2	0	ТТК-290,04	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (с маслом растительным)	180	5,4	7,95	27,9	209,85	0,05		45	11,73	1,65	1,77	0,06	ТТК-323,01	
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	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1гн	РПН 2022
Итого за Обед	862	23,99	35,82	102,26	636,87	1,28	17,98	860,3	186,53	145,96	77,62	2,73		
Итого за день		23,99	35,82	102,26	636,87	1,28	17,98	860,3	186,53	145,96	77,62	2,73		

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)	Са	Р	Mg	Fe
Итого за период	702,87	721,69	2067,53	17710,21	13,72	600,81	10367,4	3817,07	10783,41	2679,3	156
Среднее значение за период	29,29	30,07	86,15	737,93	0,57	25,03	431,98	159,04	449,31	111,64	6,5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16	37	47								
Сбалансированность	1	1	4								

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
12-18 ЛЕТ	869

ПРИ СОСТАВЛЕНИИ МЕНЮ ИСПОЛЬЗОВАЛАСЬ СЛЕДУЮЩАЯ ЛИТЕРАТУРА :

1. 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)