

Согласовано

Директор государственного бюджетного общеобразовательного учреждения № 144

"2" 09 2024 г.



Утверждено

Генеральный директор ООО "Альфа-Провиант"

2024 г.



Паненкова С.Г.

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

Рацион: МАЛЬАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ 7-11 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	День: 1				Энергетическая ценность (ккал)	Возраст: 7-11 ЛЕТ				№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)							
		Б	Ж	У			В1	С	А (рет. экв/сут)	Са			Р	Mg
Завтрак														
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (без молока)	150	5	9	10	154,29	0,11	0	28,57	150	40	4,29	0,29	ТТК-217,01	
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 БЕЗ САХАРА	180	0,18	0	0,09	1,26	0	0,04	0,27	3,96	6,48	3,42	0,64	54-1гн	РПН 2022
Итого за Завтрак	346	6,43	9,18	23,36	215,23	0,21	0,04	88,84	165	74,98	20,51	1,51		
Обед														
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	14	25	8,4	0,36	54-2з	РПН 2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С КУРОЙ ОТВАРНОЙ	200/10	4,14	2,96	16,08	175,8	0,1	8,2	20	24,2	62,8	20,2	0,44	ТТК-100,05	
ПЛОВ ИЗ ИНДЕЙКИ	240	27,68	25,28	44,32	515,2	0,13	14,4	320	59,2	326,4	62,4	3,2	ТТК-311,04	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
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	742	35,02	28,7	88,54	820,26	0,46	28,64	466,3	123,88	478,4	120,4	5,87		
Итого за день		41,45	37,88	111,9	1035,49	0,67	28,68	555,14	288,88	553,38	140,91	7,38		

Рацион: МАЛЬАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ 7-11 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	День: 2				Энергетическая ценность (ккал)	Возраст: 7-11 ЛЕТ				№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)							
		Б	Ж	У			В1	С	А (рет. экв/сут)	Са			Р	Mg
Завтрак														
КАША КУКУРУЗНАЯ (на воде с маслом растительным, без сахара)	150	3,92	5,25	21,42	149,17	0,05	0,83	41,67	90	84,17	16,67	1,67	ТТК-189	
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 БЕЗ САХАРА	180	0,18	0	0,09	1,26	0	0,04	0,27	3,96	6,48	3,42	0,64	54-1гн	РПН 2022
Итого за Завтрак	346	5,35	5,43	34,78	210,11	0,15	0,87	101,94	105	119,15	32,89	2,89		

Обед														
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,6	3,12	2,7	41,28	0	10,2	36	26,4	23,4	1,2	0,78	ТТК-23,01	
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	
КОТЛЕТА КАРТОФЕЛЬНО-РЫБНАЯ	90	11,7	11,34	13,5	203,4	0,09		54	46,8	163,8	18	1,44	ТТК-239,04	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (А)	150	3,1	5,4	20,3	141	0,14	5	40	47	85	29	1,1	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	742	23,82	24,8	78,56	632,18	0,55	24,87	415,1	168,43	425,68	106,45	6,54		
Итого за день		29,17	30,23	113,34	842,29	0,7	25,74	517,04	273,43	544,83	139,34	9,43		

Рацион: МАЛЬАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ 7-11 ЛЕТ

День: 3

Возраст: 7-11 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак														
ОЛАДЬИ (без масла сахара)	180	9,99	11,07	54,27	357,3	0,16	1,8	45	110,7	145,8	25,2	1,8	ТТК-444,02	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,18	0	0,09	1,26	0	0,04	0,27	3,96	6,48	3,42	0,64	54-1гн	РПН 2022
Итого за Завтрак	360	10,17	11,07	54,36	358,56	0,16	1,84	45,27	114,66	152,28	28,62	2,44		
Обед														
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ (ТК 54-3з)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	15	79,8	8,4	16	12	0,54	54-3з	РПН 2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И КУРОЙ ОТВАРНОЙ	200/10	3,98	2,96	15,76	113,4	0,09	8,2	172	25,8	82	21,8	1	ТТК-98	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	90	13,68	14,94	9,54	232,2	0,05	0	36	18	138,6	18	1,8	ТТК-293	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ С ОВОЩАМИ	150	6,7	8	27,5	209	0,07	13	430	23	54	20	1,1	ТТК-209,03	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
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	742	27,76	26,36	81,74	688,16	0,46	36,24	838,1	101,68	354,8	101,2	6,31		
Итого за день		37,93	37,43	136,1	1046,72	0,62	38,08	883,37	216,34	507,08	129,82	8,75		

Рацион: МАЛЬАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ 7-11 ЛЕТ

День: 4

Возраст: 7-11 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак														
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ С ОВОЩАМИ	150	6,7	8	27,5	209	0,07	13	430	23	54	20	1,1	ТТК-209,03	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,18	0	0,09	1,26	0	0,04	0,27	3,96	6,48	3,42	0,64	54-1гн	РПН 2022
Итого за Завтрак	346	8,13	8,18	40,86	269,94	0,17	13,04	490,27	38	88,98	36,22	2,32		

Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,43	1,52	3,24	28,4	0	5,4		12,6	22,8	7,8	0,42	ТТК-19	
РЫБНЫЙ СУП С ОВОЩАМИ	200	2,64	4,8	2,42	63,44	0	1	0	65	141,22	14	0,02	ТТК-97	
КОТЛЕТЫ ИЗ ИНДЕЙКИ	90	12,9	22,95	2,55	268,95	0	1,35	0	9,6	128,55	15,15	0,9	ТТК-314	
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	
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	732	22,27	34,23	45,25	578,95	0,24	7,79	150,3	137,18	434,77	92,35	3,81		
Итого за день		30,4	42,41	86,11	848,89	0,41	20,83	640,57	175,18	523,75	128,57	6,13		

Рацион: МАЛЬАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ 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 рецептур
		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	
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 БЕЗ САХАРА	180	0,18	0	0,09	1,26	0	0,04	0,27	3,96	6,48	3,42	0,64	54-1гн	РПН 2022
Итого за Завтрак	346	5,13	6,48	46,16	263,94	0,12	0,04	110,27	18	95,98	35,22	1,82		
Обед														
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ (ТК 54-3з)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	15	79,8	8,4	16	12	0,54	54-3з	РПН 2022
СУП-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	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	240	7,84	10,24	7,36	240	0,16	8	15,6	16	304	25,6	0,03	ТТК-258,01	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
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	732	16,04	13,9	49,48	473,83	0,46	29,44	395,7	136,48	398	68	2,68		
Итого за день		21,17	20,38	95,64	737,77	0,58	29,48	505,97	154,48	493,98	103,22	4,5		

Рацион: МАЛЬАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ 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 рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (на воде и с маслом растительным, без сахара)	150	5,1	3,5	18,9	128	0,05	1		99	105	23	1	ТТК-189,01	
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 БЕЗ САХАРА	180	0,18	0	0,09	1,26	0	0,04	0,27	3,96	6,48	3,42	0,64	54-1гн	РПН 2022
Итого за Завтрак	346	6,53	3,68	32,26	188,94	0,15	1,04	60,27	114	139,98	39,22	2,22		

Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,43	1,52	3,24	28,4	0	5,4		12,6	22,8	7,8	0,42	ТТК-19	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С КУРОЙ ОТВАРНОЙ	200/10	4,14	2,96	16,08	175,8	0,1	8,2	20	24,2	62,8	20,2	0,44	ТТК-100,05	
ПЕЧЕНЬ ТУШЕННАЯ (безглютен)	100	26,6	17,2	17,4	332	0,38	24	200	38	454	30	10	ТТК-261	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	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	
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	752	37,57	28,34	96,16	859,96	0,71	37,64	390,3	104,28	664,8	106,4	13,33		
Итого за день		44,1	32,02	128,42	1048,9	0,86	38,68	450,57	218,28	804,78	145,62	15,55		

Рацион: МАЛЬАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ 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	
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 БЕЗ САХАРА	180	0,18	0	0,09	1,26	0	0,04	0,27	3,96	6,48	3,42	0,64	54-1гн	РПН 2022
Итого за Завтрак	346	8,13	8,18	40,86	269,94	0,17	13,04	490,27	38	88,98	36,22	2,32		

Обед														
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	14	25	8,4	0,36	54-2з	РПН 2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	200/10	5,8	4,53	15,74	127,34	0,09	6,43	164,8	21,75	97,28	24,85	1,19	ТТК-98	
ФИЛЕ ИНДЕЙКИ ТУШЕНОЕ С КАРТОФЕЛЕМ (без моркови/специй, безглютен)	240	15,5	19,75	41,83	407,04	0,03	2,74	137,14	57,6	83,66	4,66	0,69	ТТК-308,09	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
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	742	24,5	24,74	85,71	663,64	0,35	15,21	428,24	119,83	270,14	67,31	4,11		
Итого за день		32,63	32,92	126,57	933,58	0,52	28,25	918,51	157,83	359,12	103,53	6,43		

Рацион: МАЛЬАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ 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 ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (на воде с маслом растительным, без сахара)	150	5,6	2,9	24,4	146	0,14	1		102	137	35	2	ТТК-189,05	
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 БЕЗ САХАРА	180	0,18	0	0,09	1,26	0	0,04	0,27	3,96	6,48	3,42	0,64	54-1гн	РПН 2022
Итого за Завтрак	346	7,03	3,08	37,76	206,94	0,24	1,04	60,27	117	171,98	51,22	3,22		

Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,29	0,82	3,06	20,81	0,03	2,88	18	18	14,4	10,8	0,3	ТТК-22,08	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С КУРОЙ ОТВАРНОЙ	200/10	4,14	2,96	16,08	175,8	0,1	8,2	20	24,2	62,8	20,2	0,44	ТТК-100,05	
КУРИНОЕ ФИЛЕ ТУШЕНОЕ	90	8,37	2,34	2,34	63,9	0	0	9	2,16	41,04	9	3,15	ТТК-259,03	
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	
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	742	18,97	11,44	79,42	565,02	0,39	12,02	167,3	83,89	265,54	98,65	6,42		
Итого за день		26	14,52	117,18	771,96	0,63	13,06	227,57	200,89	437,52	149,87	9,64		

Рацион: МАЛЬАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ 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)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак														
ОЛАДЬИ (без масла сахара)	180	9,99	11,07	54,27	357,3	0,16	1,8	45	110,7	145,8	25,2	1,8	ТТК-444,02	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,18	0	0,09	1,26	0	0,04	0,27	3,96	6,48	3,42	0,64	54-1гн	РПН 2022
Итого за Завтрак	360	10,17	11,07	54,36	358,56	0,16	1,84	45,27	114,66	152,28	28,62	2,44		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,43	1,52	3,24	28,4	0	5,4		12,6	22,8	7,8	0,42	ТТК-19	
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	
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)	150	3,1	5,4	20,3	141	0,14	5	40	47	85	29	1,1	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	752	28,24	13	67,31	498,76	0,55	22,93	325,1	133,54	406,99	103,62	5,31		
Итого за день		38,41	24,07	121,67	857,32	0,71	24,77	370,37	248,2	559,27	132,24	7,75		

Рацион: МАЛЬАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ 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)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак														
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (без молока)	150	5	9	10	154,29	0,11	0	28,57	150	40	4,29	0,29	ТТК-217,01	
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 БЕЗ САХАРА	180	0,18	0	0,09	1,26	0	0,04	0,27	3,96	6,48	3,42	0,64	54-1гн	РПН 2022
Итого за Завтрак	346	6,43	9,18	23,36	215,23	0,21	0,04	88,84	165	74,98	20,51	1,51		

Обед															
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ (ТК 54-3з)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	15	79,8	8,4	16	12	0,54	54-3з	РПН 2022	
РЫБНЫЙ СУП С ОВОЩАМИ	200	2,64	4,8	2,42	63,44	0	1	0	65	141,22	14	0,02	ТТК-97		
ФРИКАСЕ ИЗ КУРИЦЫ (Б)	90	9,99	9,63	8,46	160,47	0	0,01	90	68,58	61,59	1,89	0	ТТК-976,02		
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		
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	732	19,73	21,19	72,62	560,47	0,27	16,05	340,1	171,46	344,01	76,29	3,03			
Итого за день		26,16	30,37	95,98	775,7	0,48	16,09	428,94	336,46	418,99	96,8	4,54			

Рацион: МАЛЬАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ 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)	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак															
КАША КУКУРУЗНАЯ (на воде с маслом растительным, без сахара)	150	3,92	5,25	21,42	149,17	0,05	0,83	41,67	90	84,17	16,67	1,67	ТТК-189		
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 БЕЗ САХАРА	180	0,18	0	0,09	1,26	0	0,04	0,27	3,96	6,48	3,42	0,64	54-1гн	РПН 2022	
Итого за Завтрак	346	5,35	5,43	34,78	210,11	0,15	0,87	101,94	105	119,15	32,89	2,89			
Обед															
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	14	25	8,4	0,36	54-2з	РПН 2022	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	200/10	5	5,73	13,5	125,74	0,08	6,43	164,8	21,75	85,28	24,05	1,19	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	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		
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	752	26,9	27,84	75,98	661	0,53	36,8	291,1	91,87	390,88	111,18	6,25			
Итого за день		32,25	33,27	110,76	871,11	0,68	37,67	393,04	196,87	510,03	144,07	9,14			

Рацион: МАЛЬАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ 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)	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		
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 БЕЗ САХАРА	180	0,18	0	0,09	1,26	0	0,04	0,27	3,96	6,48	3,42	0,64	54-1гн	РПН 2022	
Итого за Завтрак	346	5,13	6,48	46,16	263,94	0,12	0,04	110,27	18	95,98	35,22	1,82			

Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,29	0,82	3,06	20,81	0,03	2,88	18	18	14,4	10,8	0,3	ТТК-22,08	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	200/10	5,72	4,58	15,42	125,74	0,11	9,63	164,8	21,75	89,28	28,85	1,35	ТТК-92,02	
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	8,46	19,93	23,53	131,62	0,81	4,63	396	10,19	34,97	24,48	0	ТТК-290,04	
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	
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	742	23	34,24	93,43	598,33	1,24	17,78	739,1	134,92	240,85	95,78	3,82		
Итого за день		28,13	40,72	139,59	862,27	1,36	17,82	849,37	152,92	336,83	131	5,64		

Рацион: МАЛЬАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ 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														
КАША КУКУРУЗНАЯ (на воде с маслом растительным, без сахара)	150	3,92	5,25	21,42	149,17	0,05	0,83	41,67	90	84,17	16,67	1,67	ТТК-189	
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 БЕЗ САХАРА	180	0,18	0	0,09	1,26	0	0,04	0,27	3,96	6,48	3,42	0,64	54-1гн	РПН 2022
Итого за Завтрак	346	5,35	5,43	34,78	210,11	0,15	0,87	101,94	105	119,15	32,89	2,89		
Обед														
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ (ТК 54-3з)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	15	79,8	8,4	16	12	0,54	54-3з	РПН 2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С КУРОЙ ОТВАРНОЙ	200/10	4,14	2,96	16,08	175,8	0,1	8,2	20	24,2	62,8	20,2	0,44	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)	150	3,1	5,4	20,3	141	0,14	5	40	47	85	29	1,1	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	752	25,84	25,42	75,92	708,36	0,55	28,24	300,1	126,08	382	110,6	5,95		
Итого за день		31,19	30,85	110,7	918,47	0,7	29,11	402,04	231,08	501,15	143,49	8,84		

Рацион: МАЛЬАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ 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	
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 БЕЗ САХАРА	180	0,18	0	0,09	1,26	0	0,04	0,27	3,96	6,48	3,42	0,64	54-1гн	РПН 2022
Итого за Завтрак	346	8,13	8,18	40,86	269,94	0,17	13,04	490,27	38	88,98	36,22	2,32		

Обед														
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	14	25	8,4	0,36	54-2з	РПН 2022
РЫБНЫЙ СУП С ОВОЩАМИ	200	2,64	4,8	2,42	63,44	0	1	0	65	141,22	14	0,02	ТТК-97	
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	90	14,25	15,6	10,2	238,5	0,06	3		13,5	123	18	1,5	ТТК-284	
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	150	1,4	5,7	14	124	0,09	8	70	34	80	10	0,03	ТТК-338	
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	732	21,49	26,56	54,76	555,2	0,38	18,04	196,3	152,98	433,42	79,8	3,78		
Итого за день	29,62	34,74	95,62	825,14	0,55	31,08	686,57	190,98	522,4	116,02	6,1			

Рацион: МАЛЬАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ 7-11 ЛЕТ

День: 15

Возраст: 7-11 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак														
ОЛАДЬИ (без масла сахара)	180	9,99	11,07	54,27	357,3	0,16	1,8	45	110,7	145,8	25,2	1,8	ТТК-444,02	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,18	0	0,09	1,26	0	0,04	0,27	3,96	6,48	3,42	0,64	54-1гн	РПН 2022
Итого за Завтрак	360	10,17	11,07	54,36	358,56	0,16	1,84	45,27	114,66	152,28	28,62	2,44		

Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,29	0,82	3,06	20,81	0,03	2,88	18	18	14,4	10,8	0,3	ТТК-22,08	
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	
КОТЛЕТА КАРТОФЕЛЬНО-РЫБНАЯ	90	11,7	11,34	13,5	203,4	0,09		54	46,8	163,8	18	1,44	ТТК-239,04	
РИС ОТВАРНОЙ	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	
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	742	24,11	23,4	91,42	673,71	0,46	12,55	407,1	116,03	392,68	106,05	5,56		
Итого за день	34,28	34,47	145,78	1032,27	0,62	14,39	452,37	230,69	544,96	134,67	8			

Рацион: МАЛЬАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ 7-11 ЛЕТ

День: 16

Возраст: 7-11 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (на воде с маслом растительным, без сахара)	150	5,6	2,9	24,4	146	0,14	1		102	137	35	2	ТТК-189,05	
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 БЕЗ САХАРА	180	0,18	0	0,09	1,26	0	0,04	0,27	3,96	6,48	3,42	0,64	54-1гн	РПН 2022
Итого за Завтрак	346	7,03	3,08	37,76	206,94	0,24	1,04	60,27	117	171,98	51,22	3,22		

Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,43	1,52	3,24	28,4	0	5,4		12,6	22,8	7,8	0,42	ТТК-19	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И КУРОЙ ОТВАРНОЙ	200/10	3,98	2,96	15,76	113,4	0,09	8,2	172	25,8	82	21,8	1	ТТК-98	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	19,78	20,03	3,91	274,68	0,05	1,26	18	17,64	189	25,2	2,52	ТТК-259	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ" 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	
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	742	30,49	29,47	59,95	634,64	0,38	14,9	340,3	106,02	436	110,2	6,41		
Итого за день		37,52	32,55	97,71	841,58	0,62	15,94	400,57	223,02	607,98	161,42	9,63		

Рацион: МАЛЬАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ 7-11 ЛЕТ

День: 17

Возраст: 7-11 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак														
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (без молока)	150	5	9	10	154,29	0,11	0	28,57	150	40	4,29	0,29	ТТК-217,01	
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 БЕЗ САХАРА	180	0,18	0	0,09	1,26	0	0,04	0,27	3,96	6,48	3,42	0,64	54-1гн	РПН 2022
Итого за Завтрак	346	6,43	9,18	23,36	215,23	0,21	0,04	88,84	165	74,98	20,51	1,51		
Обед														
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	0,6	3,12	2,7	41,28	0	10,2	36	26,4	23,4	1,2	0,78	ТТК-23,01	
СУП-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	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (без томатной пасты)	240	27,04	25,76	21,44	425,6	0,16	8	16	33,6	304	57,6	4,8	ТТК-258,06	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
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	732	35,14	32,44	63,96	687,91	0,42	24,64	352,3	172,08	405,4	89,2	7,69		
Итого за день		41,57	41,62	87,32	903,14	0,63	24,68	441,14	337,08	480,38	109,71	9,2		

Рацион: МАЛЬАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ 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	
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 БЕЗ САХАРА	180	0,18	0	0,09	1,26	0	0,04	0,27	3,96	6,48	3,42	0,64	54-1гн	РПН 2022
Итого за Завтрак	346	5,93	6,81	36,61	235,82	0,14	0,04	97,77	24,78	36,36	17,7	1,27		

Обед														
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ (ТК 54-3з)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	15	79,8	8,4	16	12	0,54	54-3з	РПН 2022
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	200/10	5	5,73	13,5	125,74	0,08	6,43	164,8	21,75	85,28	24,05	1,19	ТТК-91,04	
ПЕЧЕНЬ ТУШЕННАЯ (безглютен)	90	23,94	15,48	15,66	298,8	0,34	21,6	180	34,2	408,6	27	9	ТТК-261	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (А)	150	3,1	5,4	20,3	141	0,14	5	40	47	85	29	1,1	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	742	35,44	27,07	78,4	699,1	0,81	48,07	584,9	137,83	659,08	121,45	13,7		
Итого за день		41,37	33,88	115,01	934,92	0,95	48,11	682,67	162,61	695,44	139,15	14,97		

Рацион: МАЛЬАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ 7-11 ЛЕТ

День: 19

Возраст: 7-11 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак														
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ С ОВОЩАМИ	150	6,7	8	27,5	209	0,07	13	430	23	54	20	1,1	ТТК-209,03	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,18	0	0,09	1,26	0	0,04	0,27	3,96	6,48	3,42	0,64	54-1гн	РПН 2022
Итого за Завтрак	346	8,13	8,18	40,86	269,94	0,17	13,04	490,27	38	88,98	36,22	2,32		
Обед														
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	14	25	8,4	0,36	54-2з	РПН 2022
РЫБНЫЙ СУП С ОВОЩАМИ	200	2,64	4,8	2,42	63,44	0	1	0	65	141,22	14	0,02	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	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	
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	742	27,5	31,14	66,67	657,1	0,38	10,97	166,3	178,98	405,09	74,05	4,22		
Итого за день		35,63	39,32	107,53	927,04	0,55	24,01	656,57	216,98	494,07	110,27	6,54		

Рацион: МАЛЬАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ 7-11 ЛЕТ

День: 20

Возраст: 7-11 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак														
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" (на воде с маслом растительным, без сахара)	150	4,8	2,85	46,5	230,85	0,03	0	90	0	1,89	0,06	0	ТТК-190,02	
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 БЕЗ САХАРА	180	0,18	0	0,09	1,26	0	0,04	0,27	3,96	6,48	3,42	0,64	54-1гн	РПН 2022
Итого за Завтрак	346	6,23	3,03	59,86	291,79	0,13	0,04	150,27	15	36,87	16,28	1,22		

Обед														
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,6	3,12	2,7	41,28	0	10,2	36	26,4	23,4	1,2	0,78	ТТК-23,01	
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	
КУРИНОЕ ФИЛЕ ТУШЕНОЕ	90	8,37	2,34	2,34	63,9	0	0	9	2,16	41,04	9	3,15	ТТК-259,03	
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	
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	742	20,94	15,31	78,72	537,03	0,35	17,57	330,1	89,84	309,02	93,7	7,65		
Итого за день		27,17	18,34	138,58	828,82	0,48	17,61	480,37	104,84	345,89	109,98	8,87		

Рацион: МАЛЬАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ 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)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак														
ОЛАДЬИ (без масла сахара)	180	9,99	11,07	54,27	357,3	0,16	1,8	45	110,7	145,8	25,2	1,8	ТТК-444,02	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,18	0	0,09	1,26	0	0,04	0,27	3,96	6,48	3,42	0,64	54-1гн	РПН 2022
Итого за Завтрак	360	10,17	11,07	54,36	358,56	0,16	1,84	45,27	114,66	152,28	28,62	2,44		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,43	1,52	3,24	28,4	0	5,4		12,6	22,8	7,8	0,42	ТТК-19	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	200/10	5	5,73	13,5	125,74	0,08	6,43	164,8	21,75	85,28	24,05	1,19	ТТК-91,04	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	90	13,68	14,94	9,54	232,2	0,05	0	36	18	138,6	18	1,8	ТТК-293	
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	
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	742	24,21	28,35	71,92	644,9	0,44	13,97	321,1	87,13	353,18	87,45	5,28		
Итого за день		34,38	39,42	126,28	1003,46	0,6	15,81	366,37	201,79	505,46	116,07	7,72		

Рацион: МАЛЬАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ 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)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак														
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (без молока)	150	5	9	10	154,29	0,11	0	28,57	150	40	4,29	0,29	ТТК-217,01	
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 БЕЗ САХАРА	180	0,18	0	0,09	1,26	0	0,04	0,27	3,96	6,48	3,42	0,64	54-1гн	РПН 2022
Итого за Завтрак	346	6,43	9,18	23,36	215,23	0,21	0,04	88,84	165	74,98	20,51	1,51		

Обед														
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ (ТК 54-3з)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	15	79,8	8,4	16	12	0,54	54-3з	РПН 2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С-ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	200/10	5,72	4,58	15,42	125,74	0,11	9,63	164,8	21,75	89,28	28,85	1,35	ТТК-92,02	
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ без моркови	240	25,76	32,8	40,32	518,4	0,1	1,6	240	91,2	299,2	59,2	1,76	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	742	34,88	37,84	84,68	777,7	0,46	26,27	604,9	147,83	468,68	129,45	5,52		
Итого за день		41,31	47,02	108,04	992,93	0,67	26,31	693,74	312,83	543,66	149,96	7,03		

Рацион: МАЛЬАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ 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	
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 БЕЗ САХАРА	180	0,18	0	0,09	1,26	0	0,04	0,27	3,96	6,48	3,42	0,64	54-1гн	РПН 2022
Итого за Завтрак	346	5,13	6,48	46,16	263,94	0,12	0,04	110,27	18	95,98	35,22	1,82		

Обед														
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	14	25	8,4	0,36	54-2з	РПН 2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С-ВЕРМИШЕЛЬЮ С КУРОЙ ОТВАРНОЙ	200/10	4,14	2,96	16,08	175,8	0,1	8,2	20	24,2	62,8	20,2	0,44	ТТК-100,05	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	100	16,29	1,14	1,71	82,86	0,09	2,86		25,71	145,71	8,57	0,57	ТТК-69,01	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (А)	150	3,1	5,4	20,3	141	0,14	5	40	47	85	29	1,1	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	752	26,73	9,96	66,23	528,92	0,56	22,1	186,3	137,39	382,71	95,57	4,34		
Итого за день		31,86	16,44	112,39	792,86	0,68	22,14	296,57	155,39	478,69	130,79	6,16		

Рацион: МАЛЬАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (на воде и с маслом растительным, без сахара)	150	5,1	3,5	18,9	128	0,05	1		99	105	23	1	ТТК-189,01	
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 БЕЗ САХАРА	180	0,18	0	0,09	1,26	0	0,04	0,27	3,96	6,48	3,42	0,64	54-1гн	РПН 2022
Итого за Завтрак	346	6,53	3,68	32,26	188,94	0,15	1,04	60,27	114	139,98	39,22	2,22		

Обед													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	0,29	0,82	3,06	20,81	0,03	2,88	18	18	14,4	10,8	0,3	ТТК-22,08
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
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	8,46	19,93	23,53	131,62	0,81	4,63	396	10,19	34,97	24,48	0	ТТК-290,04
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (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
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	732	20,75	30,94	89,66	548,34	1,14	13,95	751,8	150,05	128,75	67,16	2,46	
Итого за день		27,28	34,62	121,92	737,28	1,29	14,99	812,07	264,05	268,73	106,38	4,68	

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	800,98	779,49	2750,14	21369,91	16,56	603,33	13111,51	5251,1	12038,37	3072,9	192,62
Среднее значение за период	33,37	32,48	114,59	890,41	0,69	25,14	546,31	218,8	501,6	128,04	8,03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15	33	51								
Сбалансированность	1	1	4								

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед	Завтрак
7-11 ЛЕТ	742	348

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)