

Согласовано

Утверждено

Директор государственного бюджетного учреждения № 144

Генеральный директор ООО "Альфа-Провиант"

01 сентября 2022г.

31 августа 2022г.



ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК И ОБЕД) ДЛЯ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИМСЯ С ДИАГНОЗОМ АЛЕРГИЧЕСКАЯ ЭНТЕРОПАТИЯ ОТ 7 ДО 14 ЛЕТ \* ВОЙСЬЕВРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА С КОМПЕНСАЦИЕЙ ЕГО СТОИМОСТИ (ЧАСТИ СТОИМОСТИ) ЗА СЧЕТ СРЕДСТВ БЮДЖЕТА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Рацион: Алергическая энтеропатия

День: 1

Возраст: 7-11 лет

Применяемые наименования блюд	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 (регламент)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe					
<b>Завтрак</b>																			
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			
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ТОВЯДИНЫ	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	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					
<b>Обед</b>																			
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА (без корнута)	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 ГАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛКАМИ	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				
ФРИКАДЕЛКИ 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		0,05	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				
КОМПЛОТ 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	761	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: Алергическая энтеропатия

День: 2

Возраст: 7-11 лет

Применяемые наименования блюд	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 (регламент)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe					
<b>Завтрак</b>																			
КАША РИСОВАЯ "ЧИТАРЬ" 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	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					

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (ретинол экв. СУТ)	Е (мг)	Са	Р	Мг	Fe			
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	
СУЛГ КАРПОФЕЛЬНЫЙ 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		
ТЕФЕЛИ (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	189,75	0,05	0,9	0	0	0	13,05	83,1	29,25	0,66	ТТК-334,01		
ХЛЕБЦ 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										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (ретинол экв. СУТ)	Е (мг)	Са	Р	Мг	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		
ХЛЕБЦ 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	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		
СУЛГ ИЗ ОВОШЕЙ 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	0	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	
ХЛЕБЦ 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										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (ретинол экв. СУТ)	Е (мг)	Са	Р	Мг	Fe			
Завтрак																	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (с маслом растительным)	150	4,5	6,63	23,25	174,88	0,04	0,04	0,04	40	0,38	9,78	1,38	1,48	0,05	ТТК-823,01		
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		
ХЛЕБЦ 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	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			

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 (ретинол экв. мкг)	Е (мг)	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	Fe					
<b>Обед</b>																							
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									
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					2015			
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ 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								
ХЛЕБЦ 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 рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (ретинол экв. мкг)	Е (мг)	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	Fe					
<b>Завтрак</b>																							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ (макро раскатанное)	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								
ХЛЕБЦ 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	0	4,5	7,2	3,6	0,9	ТТК-430								
Итого за Завтрак	396	15,23	9,19	63,19	386,87	0,19	1,08	0,09	90	0,9	35,21	154,87	35,32	3,11									
<b>Обед</b>																							
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								
ХЛЕБЦ 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 рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (ретинол экв. мкг)	Е (мг)	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	Fe					
<b>Завтрак</b>																							
КАША ПЕЧЕНЕВАЯ РАСОСЫПЧАТАЯ (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								
ХЛЕБЦ 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	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									

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (ретинол, сул)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe			
Обед																	
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ (без кожуры)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	0	0,08	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	180	0,19	21,5	71,6	26,2	1,06	ТТК-92,02		
ГУЛЯШ ИЗ ИНДЕЙКИ (без пшена)	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		
ХЛЕБЦ 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			

Район: Аллергическая энтеропатия

День: 7

Возраст: 7-11 лет

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (ретинол, сул)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe			
Обед																	
КАША РИСОВАЯ "ЧУГАРЬ" С ЯБЛОКОМ (на воде с маслом растительным)	150	5,04	7,32	26,08	199,2	0,12	1,2	0,05	50	0,36	76,8	121,2	33,6	2,4	ТТК-183,01		
ХЛЕБЦ 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	56,69	0	0	0	0	0	4,5	7,2	3,6	0,9	ТТК-430		
Итого за Завтрак	346	6,56	7,58	53,57	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	180	0,19	21,5	71,6	26,2	1,06	ТТК-92,02		
ПЛОД ИЗ ИНДЕЙКИ	250	28,83	26,33	46,17	536,67	0,13	1,5	0,33	330	8,33	61,67	340	65	3,33	ТТК-311,03		
ХЛЕБЦ 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			

Район: Аллергическая энтеропатия

День: 8

Возраст: 7-11 лет

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (ретинол, сул)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак																	
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ (с маслом растительным)	150	4,5	6,63	23,25	774,88	0,04	0,04	0	40	0,38	9,78	1,38	1,48	0,05	ТТК-323,01		
ХЛЕБЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	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		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	56,69	0	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1		
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	ТТК-430		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (регла. ед. сул)	Е (мг)	Са	Р	Мг	Fe			
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	166,1	0,12	10,2	0,17	0	0,41	25	100,9	30,6	1,46	ТТК-92,02		
ГУЛЫШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	21,98	22,26	4,34	305,2	0,06	1,4	0,02	0	3,08	19,6	210	28	2,8	ТТК-259		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ БЕЗПЛОТЕНОВЫЕ (масло растительное)	150	5,5	4,8	31,3	191	0,06		0,03		0,8	11	36	7	0,8	ТТК-331,1		
ХЛЕБЦ БЕЗПЛОТЕНОВЫЙ КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	0	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1		
Итого за Обед	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 день	751	34,98	33,84	83,46	783,8	0,36	16,04	0,28	0	4,65	92,14	399,2	92,2	6,54			
		49,09	44,86	138,6	1164,55	0,53	17,12	0,38		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										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (регла. ед. сул)	Е (мг)	Са	Р	Мг	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	67,5	0,03	1,08	0	0	0	8,67	83,17	11,92	0,83	ТТК-325,05		
ХЛЕБЦ БЕЗПЛОТЕНОВЫЙ	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	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		
ХЛЕБЦ БЕЗПЛОТЕНОВЫЙ КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	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		
Итого за Обед	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 день	731	21,68	24,82	81,58	636,8	0,22	16,9	0,38	380	2,31	123,44	192,64	60,66	2,93			
		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										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (регла. ед. сул)	Е (мг)	Са	Р	Мг	Fe			
Завтрак																	
КАКЛА ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (с маслом растительным)	150	4,5	6,63	23,25	174,88	0,04	0,04	0	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		
ХЛЕБЦ БЕЗПЛОТЕНОВЫЙ	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	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			

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		
ТЕФТЕЛИ (2-й ВАРИАНТ)	100	16,83	17,33	11,33	265	0,07	3,33	0	0	5	15	136,67	20	1,67		
ХЛЕБЕЦ БЕЗПЛОТЕНОВЫЙ	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
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	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		
Итого за Обед	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	0	0,2	15,3	5,8	5,4	0,6		
Итого за День	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		
		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

Принем 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 (рег. экв. суТ)	Е (мг)	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг		
МАГАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ БЕЗПЛОТЕНОВЫЕ (масло растительное)	150	5,5	4,8	31,3	191	0,06		0,03	30	0,8	11	36	7	0,8					
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	5,6	8,3	5,3	129	0,03	1,2	0,02	20	0,5	10	77	10	1					
ХЛЕБЕЦ БЕЗПЛОТЕНОВЫЙ	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					
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69	0	0	0	0	0	4,5	7,2	3,6	0,9					
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					
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА (без кожуры) СУТ ИЗ ОВОШЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3					
УЛИШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	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					
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ (с маслом растительным)	100	12,89	10,19	3,28	156,25	0,03	0,69	0,01	10		23,25	102,31	21,75	0,99					
ХЛЕБЕЦ БЕЗПЛОТЕНОВЫЙ	150	3,47	4,95	31,3	183,75	0,05	0,9	0	0	0	13,05	83,1	29,25	0,66					
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	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					
Итого за Обед	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	0	0,2	15,3	5,8	5,4	0,6					
Итого за День	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					
		35,88	34,81	136,84	1026,67	0,47	16,03	0,36	360	2,02	136,38	483,81	135,6	7,95					

Рацион: Аллергическая энтеропатия

День: 12

Возраст: 7-11 лет

Принем 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 (рег. экв. суТ)	Е (мг)	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг		
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					
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					
ХЛЕБЕЦ БЕЗПЛОТЕНОВЫЙ	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					
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69	0	0	0	0	0	4,5	7,2	3,6	0,9					
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	ТК-95,07	
ГУЛЯШ ИЗ ИНДЕЙКИ (безлигтен)	100	34,38	27,17	8,73	416,67	0,08	1,85	0,03	30		62	272,83	58	2,63	ТК-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	ТК-138,01	
ХЛЕБЦ БЕЗПЛОТЕНОВЫЙ	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	ТК-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	ТК-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	498,38	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 СПЕЖУЩАЯ 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.: Делта 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)