



Район: ЦЕЛИККИЯ (ОБЕД)

День: 3

Возраст: 12-18 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 (рег. экв. сут)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe					
САЛАТ "ОВОЩНОЙ"	100	1	5,2	2,5	61	0	7	0,06	60	0,3	44	29	7	0,9	ТТК-25				
БОРШ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ КУРОЙ ОТВАРНОЙ	250/15	6,17	5,18	11,82	122,3	0,06	13,7	0,23	230	0,26	51,7	84,4	29,1	1,6	ТТК-76,06				
КОТЛЕТА КАРТОФЕЛЬНО-РЫБНАЯ	100	13	12,6	15	226	0,1		0,06	60	4,6	52	182	20	1,6	ТТК-239,04				
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	7,02	10,26	29,7	276,3	0	12,6	0	0	4,14	34,2	36	5,4	0,54	ТТК-133,01				
ХЛЕБЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	0,12	120	0,21	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,04	0,1	18,2	73	0,02	0,2	0	0	0,2	31	23	8	0,01	ТТК-402				
Итого за Обед	877	29,73	33,7	103,76	877,96	0,39	33,5	0,47	470	9,71	234,98	411,4	95,1	5,81					
Итого за день		29,73	33,7	103,76	877,96	0,39	33,5	0,47	470	9,71	234,98	411,4	95,1	5,81					

Район: ЦЕЛИККИЯ (ОБЕД)

День: 4

Возраст: 12-18 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 (рег. экв. сут)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe					
ПЕЧЕНЬЕ БЕЗГЛЮТЕНОВОЕ	20	1,1	0,2	11,1	49,2	0,02	5	0	0	0,4	19	16	12	2,3	ТТК-639				
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,04	4,9	0	0	0,1	17	30	14	0,5	ТТК-71,02	2015			
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА (без кожуры)	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	0	0,01	10	0	2,5	2,5	2,5	0,05	ТТК-60,06				
СУП-БУЛЬОН "ДЕТСКИЙ" С БЕЗГЛЮТЕНОВЫМИ МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ЗЕЛЕНЬЮ	250	0,35	0,04	0,3	5	0	0												
ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ (без яиц) (ТТК-68,01)	100	11,2	10,4	0,8	184	0,08			0	0,4	20	220	28	3,6	ТТК-68,01				
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	180	2,4	6,84	14,52	131,04	0,12	12,36	0,36	360	3	40,32	66,84	29,28	1,44	ТТК-338,1				
ХЛЕБЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	0,12	120	0,21	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0	0,1	7	4	4	1	ТТК-394				
Итого за Обед	982	18,85	18,44	93,36	662,6	0,48	24,26	0,49	490	4,21	127,9	396,34	115,38	10,05					
Итого за день		18,85	18,44	93,36	662,6	0,48	24,26	0,49	490	4,21	127,9	396,34	115,38	10,05					

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ (ОБЕД)

День: 5

Возраст: 12-18 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 (рег. экв. сул)	Е (мг)	Са	Р	Мg	Fe					
Обед																			
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	30	0,2	16	11	9	2,2	338	2015			
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	6,9	80	0,03	39	0,04	40	2,4	52	27	15	0,7	35	2008			
СУЛ КАРПОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	3,3	6	11,7	115	0,01	7,56	0	0	1,38	81,25	176,53	17,5	0,03	ТТК-95				
ГУЛЫШ ИЗ ИНДЕЙКИ (безглютен)	100	34,38	27,17	8,73	416,67	0,08	1,85	0,03	30	0,24	62	272,83	58	2,63	ТТК-277,05				
ПЮРЕ КАРПОВЕЛЬНОЕ	180	3,72	6,48	24,36	169,2	0,17	6	0,05	50	0,24	56,4	102	34,8	1,32	335	2008			
ХЛЕБЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	0,12	120	0,21	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1				
КОМЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,04	0,1	18,2	73	0,02	0,2	0	0	0,2	31	23	8	0,01	ТТК-402				
Итого за Обед	962	45,94	45,61	106,23	1020,23	0,55	64,61	0,27	270	4,63	320,73	669,36	167,9	8,05					
Итого за день		45,94	45,61	106,23	1020,23	0,55	64,61	0,27	270	4,63	320,73	669,36	167,9	8,05					

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ (ОБЕД)

День: 6

Возраст: 12-18 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 (рег. экв. сул)	Е (мг)	Са	Р	Мg	Fe					
Обед																			
БАНАН СВЕЖИЙ	180	2,7	0,9	37,8	172,8	0,07	18	0	0	0,72	14,4	50,4	75,6	1,08	338	2015			
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ СОГУРЦАМИ СОПЕЛЬНЫМИ	100	1,4	10,1	6,6	123	0,02	15	0,25	250	4,6	38	36	19	1	51	2008			
ШИ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ ОТВАРНОЙ	250/15	6,07	5,28	7,12	104,3	0,06	15,7	0,22	220	0,26	45,7	75,4	25,1	1	ТТК-88,05				
ПЕЧЕНЬ ТУШЕННАЯ (безглютен)	100	26,6	17,2	17,4	332	0,38	24	0,2	200	5,8	38	454	30	10	ТТК-261				
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЦАМИ	180	4,16	5,95	37,56	220,5	0,06	1,08	0	0	0,27	15,66	99,72	35,1	0,8	334	2016			
ХЛЕБЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	0,12	120	0,21	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1				
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,1	0,1	24,9	100,9	0	2,1	0,1	100	0	8,4	10	1,9	0,05	ТТК-437				
Итого за Обед	1 057	43,53	39,89	157,92	1172,86	0,8	75,88	0,89	890	11,86	182,24	782,52	212,3	15,09					
Итого за день		43,53	39,89	157,92	1172,86	0,8	75,88	0,89	890	11,86	182,24	782,52	212,3	15,09					

Район: ЦЕЛИАКИЯ (ОБЕД)

День: 7

Возраст: 12-18 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	Мг	Fe					
<b>Обед</b>																			
БЕЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	30	0,2	16	11	9	2,2	338	2015			
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ТОМАТОВ И ОГУРЦОВ	100	1	5,2	2,5	61	0	7	0,06	60	0,3	44	29	7	0,9	ТТК-23,08	2008			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,4	4,5	18,6	141	0,16	6	0,21	210	0,3	50	139	38	1,9	ТТК-311,03				
ПЛОВ ИЗ ИНДЕЖКИ	280	32,29	29,49	51,71	601,07	0,15	16,8	0,37	370	9,33	69,07	380,8	72,8	3,73	ТТК-639,1				
ХЛЕБЦЫ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	0,12	120	0,21	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1				
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,04	0,1	18,2	73	0,02	0,2	0	0	0,2	31	23	8	0,01	ТТК-402				
Итого за Обед	962	42,63	40,05	127,35	1042,43	0,57	40	0,79	790	10,54	232,15	639,8	160,4	9,9					
Итого за День		42,63	40,05	127,35	1042,43	0,57	40	0,79	790	10,54	232,15	639,8	160,4	9,9					

Район: ЦЕЛИАКИЯ (ОБЕД)

День: 8

Возраст: 12-18 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	Мг	Fe					
<b>Обед</b>																			
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0	0,4	19	16	12	2,3	338	2015			
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1	5,2	2,5	60,8	0	6		0	1,1	23	8	13	0,07	ТТК-20				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОМ	250	3,3	6	14,7	115	0,01	7,56	0	0	1,38	81,25	176,53	17,5	0,03	ТТК-95				
ТЕФЕЛИ (2-И ВАРИАНТ)	100	15,83	17,33	11,33	265	0,07	3,33	0	0	5	15	136,67	20	1,67	ТТК-284				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ	180	6,36	5,04	31,56	229,2	0,07	0	0,04	40	0,96	10,8	43,2	7,2	0,84	ТТК-209,02				
ХЛЕБЦЫ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	0,12	120	0,21	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1				
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0	0,1	7	4	4	1	ТТК-394				
Итого за Обед	962	29,59	34,43	121,83	951,36	0,39	23,89	0,16	160	9,15	178,13	441,4	99,3	7,07					
Итого за День		29,59	34,43	121,83	951,36	0,39	23,89	0,16	160	9,15	178,13	441,4	99,3	7,07					

Район: ЦЕЛИАКИЯ (ОБЕД)

День: 9

Возраст: 12-18 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	Мг	Fe					
<b>Обед</b>																			
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ЦИЛИАНСКИХ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОМ ОТВАРНОМ	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	0	0	2,74	35,15	40,97	20,9	1,33	33	2011			
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	100	16,29	1,14	4,71	82,86	0,09	2,86		0	0,86	25,71	145,71	8,57	0,57	ТТК-69,01				
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,72	6,48	24,36	169,2	0,17	6	0,05	50	0,24	56,4	102	34,8	1,32	336	2008			
ХЛЕБЦЫ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	0,12	120	0,21	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1				
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0,1	0,1	24,9	103	0,01	4	0	0	0,1	4	3	4	0	ТТК-437,04				
Итого за Обед	877	30,11	19,35	93,59	675,62	0,57	47,06	0,39	390	4,41	187,04	428,08	119,97	5,48					
Итого за День		30,11	19,35	93,59	675,62	0,57	47,06	0,39	390	4,41	187,04	428,08	119,97	5,48					

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ (ОБЕД)

День: 10

Возраст: 12-18 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. сул)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe					
<b>Обед</b>																			
ПЕЧЕНЬЕ БЕЗГЛЮТЕНОВОЕ	20	1,1	0,2	11,1	49,2													ТТК-639	
ГРУША-СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0	0,4	19	16	12	2,3				ТТК-638	2015
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	7,7	83	0,02	27	0,03	30	2,3	49	28	15	0,7				ТТК-110	2008
СУЛ-КОРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	2,4	0,4	8,76	48,2	0,07	3,75	0,23	230	0,23	107	17,25	1,25	0				ТТК-284	
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	100	15,83	17,33	11,33	265	0,07	3,33	0	0	5	15	136,67	20	1,67				ТТК-284	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,6	0,72	28,51	135,36	0,01	25,92	0	0	0,14	21,6	97,92	40,32	1,44				ТТК-639,1	
ХЛЕБЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	0,12	120	0,21	22,08	57	25,6	1,16				ТТК-394	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0	0,1	7	4	4	1				ТТК-394	
Итого за Обед	982	27,63	24,61	132,14	862,12	0,41	67	0,38	380	0,38	240,68	356,84	118,17	8,27					
Итого за день		27,63	24,61	132,14	862,12	0,41	67	0,38	380	0,38	240,68	356,84	118,17	8,27					

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ (ОБЕД)

День: 11

Возраст: 12-18 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. сул)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe					
<b>Обед</b>																			
ЯГОЛКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	30	0,2	16	11	9	2,2				ТТК-22,08	2015
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	0,49	5,2	5,1	69	0,05	4,8	0,03	30	1,2	30	24	18	0,5				ТТК-76,06	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ КУРОЙ ОТВАРНОЙ	250/15	6,17	5,18	11,82	122,3	0,06	13,7	0,23	230	0,26	51,7	84,4	29,1	1,6				ТТК-68,01	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (без яиц) (ТТК-68,01)	100	11,2	10,4	0,8	184	0,08			0	0,4	20	220	28	3,6				ТТК-639,1	2016
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	180	4,16	5,95	37,56	220,5	0,06	1,08	0	0	0,27	15,66	99,72	35,1	0,8				ТТК-639,1	
ХЛЕБЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	0,12	120	0,21	22,08	57	25,6	1,16				ТТК-639	
ПЕЧЕНЬЕ БЕЗГЛЮТЕНОВОЕ	20	1,1	0,2	11,1	49,2				0									ТТК-402	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,04	0,1	18,2	73	0,02	0,2	0	0	0,2	31	23	8	0,01				ТТК-402	
Итого за Обед	997	26,06	27,79	120,92	884,36	0,51	29,78	0,41	410	2,74	186,44	519,12	152,8	9,87					
Итого за день		26,06	27,79	120,92	884,36	0,51	29,78	0,41	410	2,74	186,44	519,12	152,8	9,87					

Рацион: ЦЕЛМАКИЯ (ОБЕД)

День: 12

Возраст: 12-18 ЛЕТ

Приним пища, 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. г/г)	Е (мг)	Са	Р	Мg	Fe					
БЛАНД СВЕЖИЙ	180	2,7	0,9	37,8	172,8	0,07	18	0	0	0,72	14,4	50,4	75,6	1,08	338	2015			
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	5,1	2,5	59	0	9	0	1	21	38	13	0,7	ТТК-19	2015				
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОМ ОТВАРНОЙ	250/15	6,27	5,28	10,32	118,3	0,09	13,7	0,24	240	0,26	38,7	85,4	27,1	1,1	95	2008			
ПЕЧЕНЬ ТУШЕННАЯ (безжиротен)	100	26,6	17,2	17,4	332	0,38	24	0,2	200	5,8	38	45,4	30	ТТК-261	2008				
ПОРЕ КАРПОВОЕ	180	3,72	6,48	24,36	169,2	0,17	6	0,05	50	0,24	56,4	102	34,8	1,32	335	2008			
ХЛЕБЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	0,12	120	0,21	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	2008			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1	ТТК-394					
Итого за Обед	1,057	42,71	35,52	146,82	1085,66	0,93	72,7	0,61	610	8,33	197,58	790,8	210,1	16,36					
Итого за день	42,71	35,52	146,82	1085,66	0,93	72,7	0,61	610	8,33	197,58	790,8	210,1	16,36						

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. г/г)	Е (мг)	Са	Р	Мg	Fe			
Итого за период	387,83	390,94	1470,09	11157,96	6,62	542,79	5,66	5660	90,73	2459,34	6189,82	1689,7	112,29			
Среднее значение за период	32,32	32,58	122,51	929,83	0,55	45,23	0,47	470	7,56	204,95	515,82	140,81	9,36			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14	32	53													
Сбалансированность	1	1	4													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮДА ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
12-18 ЛЕТ	971

ПРИ СОСТАВЛЕНИИ МЕНЮ ИСПОЛЬЗОВАЛСЯ СПЕЖУЩАЯ ЛИТЕРАТУРА :

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Сангит-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могилянского и В.А. Тугельяна.-М.: Делта принт, 2016.-640 с.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могилянского и В.А. Тугельяна.-М.: Делта принт, 2011.- 584 с.
4. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могилянского и В.А. Тугельяна. - М.: Делта принт, 2015. - 546с.

Допускается замена вида пищевой продукции, блюда и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюда и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом её пищевой ценности ( СанГин 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 ( СанГин 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.2.8)