

Согласовано

Директор государственного бюджетного общеобразовательного учреждения № 111

№ 01 от 28.08.2022г.

Утверждено

Генеральный директор ООО "Альфа-Гродно" *И.И. Давыдов* 2022г.

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

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ

День: 1

Возраст: 7-11 ЛЕТ

Примем пищу, 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, ед. экв.)	Е (мг)	Са	Р	Мg	Fe			
КАША ПЕЧЕНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6,85	7,15	26,95	199,5	0,14	1	0,04	40	0,35	97,5	177	85	3	184	2008	
ХЛЕБЦ БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0	0	0	0	0	5	8	4	1	ТТК-430		
РЫБКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	30	0,2	16	11	9	2,2	338	2015	
Итого за завтрак	471	8,8	7,82	65,82	371,39	0,27	11	0,13	130	0,65	129,54	224,5	110,8	6,78			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0	0	1,64	21,09	24,58	12,54	0,8	33	2011	
СУЛГ КАРТОФЕЛЬНЫ С БОЕВЫМИ	200	5,12	3,6	14,88	112,8	0,13	4,8	0,17	170	0,24	40	111,2	30,4	1,52	99	2008	
ГОЛУБЫ ЛЕНИВЫЕ С ГОВЯДИНОЙ	230	8	24	37,25	397	0,1	7,5	0	0	5,25	95	70	2,75	1,25	ТТК-306		
ХЛЕБЦ БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ	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	180	0,09	0,09	22,41	90,81	0	1,89	0,09	90	0	7,56	9	1,71	0,05	ТТК-487		
Итого за Обед	722	16,67	31,7	106,1	776,31	0,45	19,89	0,38	380	7,34	185,73	271,78	73	4,78			
Итого за день	1193	25,47	39,52	171,92	1147,7	0,72	30,89	0,51	510	7,99	315,27	496,28	183,8	11,56			

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ

День: 2

Возраст: 7-11 ЛЕТ

Примем пищу, 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, ед. экв.)	Е (мг)	Са	Р	Мg	Fe			
ОЛАДЫИ ИЗ БЕЗГЛУТЕНОВОЙ МУКИ И ТВОРОГА С ВАРЕНЬЕМ	130/20	18,17	12,62	42,48	368,22	0,1	1,72	0,09	90	0,27	167,05	242,68	34,66	1,25	ТТК-299,03		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0	0	0	0	0	5	8	4	1	ТТК-430		
ХЛЕБЦ БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1		
ФРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0	0,4	19	16	12	2,3	338	2015	
Итого за Завтрак	466	20,12	13,19	81,85	528,11	0,22	6,72	0,15	150	0,77	202,09	295,18	63,46	5,13			

ГРУППА НАТУРАЛЬНЫХ СОПЕЛНИЙ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ БЕЗГЛЮТЕНОВЫМИ И КУРОЙ ОТВАРНОЙ	60	Обед											№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рег.зак. ед)	Е (мг)	Са	Р			Mg	Fe
ТЕПЛЕЛИ (2-й ВАРИАНТ)	100	15,63	17,33	11,33	265	0,07	3,33	0	0	5	15	136,67	20	1,67	ТТК-284	
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	150	3,47	4,98	31,3	183,75	0,05	0,9	0	0	0,23	13,05	83,1	29,25	0,66	334	2016
ХЛЕБЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	0,12	120	0,21	22,08	57	26,6	1,16	ТТК-639,1	
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,18	0,18	25,11	103,5	0,01	1,8	0	0	0,09	6,3	3,6	3,6	0,9	ТТК-394	
Итого за Обед	727	28,09	25,49	111,34	789,51	0,44	15,43	0,29	290	5,85	91,53	351,77	106,95	5,65		
Итого за день		46,21	38,68	193,19	1311,62	0,66	22,15	0,44	440	6,62	293,62	646,95	170,41	10,78		

Рацион: ЦЕЛМАКИЯ

День: 3

Возраст: 7-11 ЛЕТ

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рег.зак. ед)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe					
		КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ПРУЖКА"	150	4,65	7,5	20,1	168	0,08	1,5	0,06	60	0,15	136,5	129	25,5	0	190	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0	0	0	0	0	5	8	4	1	ТТК-430				
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				
Итого за Завтрак	366	6,2	7,77	49,17	292,89	0,18	1,5	0,12	120	0,25	152,54	165,5	42,3	1,58					
САЛАТ "ОВОЩНОЙ"	60	0,6	3,12	1,5	36,6	0	4,2	0,04	40	0,18	26,4	17,4	4,2	0,54	ТТК-25				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ КУРОЙ ОТВАРНОЙ	200/5	2,83	3,64	9,4	95,1	0,04	9,7	0,17	170	0,18	37,3	47,4	19,3	1,14	ТТК-76,06				
КОТЛЕТА КАРТОФЕЛЬНО-РЫБНАЯ	100	13	12,8	15	226	0,1	0,06	60	60	4,6	52	182	20	1,6	ТТК-239,04				
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	5,85	8,55	24,75	230,25	0	10,5	0	0	3,45	28,5	30	4,5	0,45	ТТК-133,01				
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				
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,04	0,09	16,38	65,7	0,02	0,18	0	0	0,18	27,9	20,7	7,2	0,01	ТТК-402				
Итого за Обед	727	24,82	28,36	93,57	763,01	0,37	24,58	0,39	390	8,8	194,18	354,5	80,8	4,9					
Итого за день		31,02	36,13	142,74	1065,9	0,55	26,08	0,51	510	9,05	346,72	520	123,1	6,48					

Рацион: ЦЕЛМАКИЯ

День: 4

Возраст: 7-11 ЛЕТ

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рег.зак. ед)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe					
		КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	150/5	4,65	6,35	25,75	179,5	0,06	1	0,04	40	0,25	100,5	101	20	2	189	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0	0	0	0	0	5	8	4	1	ТТК-430				
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				
ПЕЧЕНЬЕ БЕЗГЛЮТЕНОВОЕ	20	1,1	0,2	11,1	49,2				0										
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0	0,4	19	16	12	2,3	ТТК-639				
Итого за Завтрак	491	7,7	7,12	76,22	400,59	0,18	6	0,1	100	0,75	136,54	153,5	48,8	5,88	338	2015			

Привез пици, 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 (регла. сут)	Е (мг)	Са	Р	Мg	Fe					
Обед																			
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	0	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3	71	2015		
СУП-БУЛЬОН "ДЕТСКИЙ" С БЕЗГЛЮТЕНОВЫМИ МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ЗЕЛЕНЬЮ	200	0,28	0,03	0,24	4	0	0	0,01	10	0	0	2	2	0,04	ТТК-60,06				
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (без яиц) (ТТК-68,01)	100	11,2	10,4	0,8	184	0,08					0,4	20	220	28	3,6	ТТК-68,01			
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	150	2	5,7	12,1	109,2	0,1	10,3	0,3	300	2,5	33,6	55,7	24,4	1,2	ТТК-338,1				
ХЛЕБЕЦ 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				
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,18	0,18	25,11	103,5	0,01	1,8	0	0	0,09	6,3	3,6	3,6	0,9	ТТК-394				
Итого за Обед	722	16,58	16,73	65,93	527,26	0,42	15,04	0,43	430	3,26	94,18	356,3	92	7,2					
Итого за день		24,28	23,85	142,15	927,85	0,6	21,04	0,53	530	4,01	229,72	509,8	140,8	13,08					

Рацион: ЦЕПИКАКИ

День: 5

Возраст: 7-11 ЛЕТ

Привез пици, 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 (регла. сут)	Е (мг)	Са	Р	Мg	Fe					
Завтрак																			
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ С ОВОЩАМИ	150	6,7	8	27,5	209	0,07	13	0,43	430	0,9	23	54	20	1,1	ТТК-209,03				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0	0	0	0	0	5	8	4	1	ТТК-430				
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	18	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				
ВАРКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	30	0,2	16	11	9	2,2	338		2015		
Итого за Завтрак	466	8,65	8,67	66,37	380,89	0,2	23	0,52	520	1,2	55,04	101,5	45,8	4,88					
Обед																			
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОУЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,06	4,14	48	0,02	23,4	0,02	20	1,44	31,2	16,2	9	0,42	35		2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	2,64	4,8	9,36	92	0	6,04	0	0	1,1	65	141,22	14	0,02	ТТК-95				
ТУЯШ ИЗ ИНДЕЙКИ (безглютен)	100	34,38	27,17	8,73	416,67	0,08	1,85	0,03	30	62	272,83	58	2,63	ТТК-277,05					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141	0,14	5	0,04	40	0,2	47	85	29	1,1	335		2008		
ХЛЕБЕЦ 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				
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,04	0,09	16,98	65,7	0,02	0,18	0	0	0,18	27,9	20,7	7,2	0,01	ТТК-402				
Итого за Обед	722	43,62	40,88	85,45	882,73	0,47	36,47	0,21	210	3,13	255,18	592,95	142,8	5,34					
Итого за день		52,27	49,55	151,82	1263,62	0,67	59,47	0,73	730	4,33	310,22	694,45	188,6	10,22					

Рацион: ЦЕПИКАКИ

День: 6

Возраст: 7-11 ЛЕТ

Привез пици, 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 (регла. сут)	Е (мг)	Са	Р	Мg	Fe					
Завтрак																			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ГО-ДОМАШНЕМУ"	150	3,6	4,6	10,4	97,4	0,03	0	0,03	30	0,3	23,5	78	26	0,6	ТТК-323,03				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0	0	0	0	0	5	8	4	1	ТТК-430				
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				
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		
Итого за Завтрак	646	7,85	5,77	77,27	395,09	0,2	18	0,09	90	1,12	53,94	164,9	118,4	3,26					

Приним 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 (регр.экв. султ)	Е (мг)	Са	Р	Мg	Fe		
Обед																
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С ОГУРЦАМИ	60	0,84	6,06	3,96	73,8	0,01	9	0,15	150	2,76	22,8	21,6	11,4	0,6	51	2008
ШИ ИЗ КАВШЕНОЙ КАЛУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ ОТВАРНОЙ	200/6	2,75	3,72	5,64	70,7	0,04	11,3	0,17	170	0,18	32,5	40,2	16,1	0,66		
ПЕЧЕНЬ ТУШЕННАЯ (безглютен)	100	26,6	17,2	17,4	332	0,38	24	0,2	200	5,8	38	454	30	10	ТТК-86,05	
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	150	3,47	4,96	31,3	183,75	0,05	0,9	0	0	0,23	13,05	83,1	29,25	0,66	ТТК-261	
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	2016
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	180	0,09	0,09	22,41	90,81	0	1,89	0,09	90	0	7,56	9	1,71	0,05	ТТК-437	
Итого за Обед	727	36,25	32,39	107,25	870,42	0,69	47,09	0,73	730	9,18	135,99	664,9	114,06	13,13		
Итого за День		44,1	38,16	184,52	1265,51	0,89	66,09	0,82	820	10,3	189,93	829,8	232,46	16,39		

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ

День: 7

Возраст: 7-11 ЛЕТ

Приним 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 (регр.экв. султ)	Е (мг)	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак																
КАША "ЯНТАРНАС"	150	5,02	7,32	28,11	198,75	0,12	1,2	0,05	50	0,36	76,8	121,2	33,6	0,01	ТТК-187	
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	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	30	0,2	16	11	9	2,2		
Итого за Завтрак	446	6,94	7,98	65,4	364,12	0,25	11,2	0,14	140	0,66	108,94	167,9	59	3,69		2015
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	3,12	1,5	36,6	0	4,2	0,04	40	0,18	26,4	17,4	4,2	0,54	ТТК-23,08	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,12	3,6	14,88	112,8	0,13	4,8	0,17	170	0,24	40	111,2	30,4	1,52	ТТК-31,03	2008
ПЛОД ИЗ ИНДЕЙКИ	250	28,83	26,33	46,17	536,67	0,13	15	0,33	330	8,33	61,57	340	65	3,33	ТТК-31,03	
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"	180	0,04	0,09	16,38	65,7	0,02	0,18	0	0	0,18	27,9	20,7	7,2	0,01	ТТК-402	
Итого за Обед	722	37,09	33,5	105,47	871,13	0,49	24,18	0,66	660	9,14	178,05	546,3	132,4	6,56		
Итого за День		44,03	41,48	170,87	1235,25	0,74	35,38	0,8	800	9,8	286,39	714,2	191,4	10,25		

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ

День: 8

Возраст: 7-11 ЛЕТ

Приним 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 (регр.экв. султ)	Е (мг)	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак																
ОПАДЫ ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОЙ МУКИ И ТВОРОГА С БАВЕНЬЕМ	130/20	18,17	12,62	42,48	356,22	0,1	1,72	0,09	90	0,27	167,05	242,68	34,66	1,25	ТТК-239,03	
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	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,27	0,08	14,42	59,49	0	0,8	0	0	0	6,3	8,2	4,1	1	ТТК-430	
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0	0,4	19	16	4,1	1	ТТК-430	
Итого за Завтрак	451	20,09	13,18	80,47	522,39	0,22	7,52	0,15	150	0,77	203,39	295,38	63,56	5,13	338	2015

Применение	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, ед)	Е (мг)	Са	Р	Мg	Fe	Ca	Р	Мg	Fe					
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕНЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	6	0,01	2,1	0	0	0	0,08	13,8	14,4	8,4	0,36	70	2015						
СУЛТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	2,64	4,8	9,36	92	0	6,04	0	0	1,1	65	141,22	14	0,02	ТТК-95								
ТЕФЕЛИ (2-й ВАРИАНТ)	100	16,83	17,33	11,33	265	0,07	3,33	0	0	5	15	136,67	20	1,67	ТТК-284								
МАКРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗ ПЛОТЕНОВЫЕ	150	5,3	4,2	26,3	191	0,06	0	0,03	30	0,8	9	36	6	0,7	ТТК-209,02								
ХЛЕБЕЦ БЕЗ ПЛОТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	0,12	120	0,21	22,08	57	26,6	1,16	ТТК-639,1								
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,18	0,18	25,11	103,5	0,01	1,8	0	0	0,09	6,3	3,6	3,6	0,9	ТТК-394								
Итого за Обед	722	26,93	26,93	99,66	776,86	0,36	13,27	0,15	150	7,26	137,18	388,89	77,6	4,81									
Итого за день		47,02	40,11	180,13	1299,25	0,58	20,79	0,3	300	8,03	334,57	684,27	141,16	9,94									

Рацион: ЦЕЛЛЮЗНЫЙ

День: 9

Возраст: 7-11 ЛЕТ

Применение	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, ед)	Е (мг)	Са	Р	Мg	Fe	Ca	Р	Мg	Fe					
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,95	6,35	21,65	160,5	0,05	1	0,04	40	0,45	99,5	106	23	1	189	2008							
ХЛЕБЕЦ БЕЗ ПЛОТЕНОВЫЙ	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	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0	0	0	0	0	5	8	4	1	ТТК-430								
Итого за Завтрак	371	5,5	6,62	50,72	285,39	0,15	1	0,1	100	0,55	115,54	142,5	39,8	2,58									
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0	0	1,64	21,09	24,58	12,54	0,8	33	2011							
КУРОЙ ОТВАРНОЙ	200/5	2,75	3,64	6,12	73,1	0,05	18,5	0,17	170	0,18	30,9	43,4	16,9	0,74	84	2008							
ПИРЕ КАПТОФЕЛЬНОЕ	100	16,29	1,14	1,71	82,86	0,09	2,86		0	0,66	25,71	145,71	8,57	0,57	ТТК-69,01								
ХЛЕБЕЦ БЕЗ ПЛОТЕНОВЫЙ	150	3,1	5,4	20,3	141	0,14	5	0,04	40	0,2	47	85	29	1,1	335	2008							
НАЛИТОК ВРУСНИЧНЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	0,12	120	0,21	22,08	57	26,6	1,16	ТТК-639,1								
Итого за Обед	180	0,09	0,09	22,41	92,7	0,01	3,6	0	0	0,09	3,6	2,7	3,6	0	ТТК-437,04								
Итого за день	727	25,59	14,28	82,1	565,36	0,51	35,66	0,33	330	3,18	150,38	358,39	96,21	4,37									
Итого за день		31,09	20,9	132,82	850,75	0,66	36,66	0,43	430	3,73	265,92	500,89	136,01	6,95									

Рацион: ЦЕЛЛЮЗНЫЙ

День: 10

Возраст: 7-11 ЛЕТ

Применение	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, ед)	Е (мг)	Са	Р	Мg	Fe	Ca	Р	Мg	Fe					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ"	150	3,6	4,6	10,4	97,4	0,03	0	0,03	30	0,3	23,5	78	26	0,6	ТТК-323,03								
ХЛЕБЕЦ БЕЗ ПЛОТЕНОВЫЙ	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	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0	0	0	0	0	5	8	4	1	ТТК-430								
ПЕЧЕНЬЕ БЕЗ ПЛОТЕНОВОЕ	20	1,1	0,2	11,1	49,2	0,02	5	0	0	0,4	19	16	12	2,3	ТТК-639								
ПРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0	0,4	19	16	12	2,3	ТТК-639								
Итого за Завтрак	486	6,65	5,37	60,87	318,49	0,15	5	0,09	90	0,8	58,54	130,5	54,8	4,48	338	2015							

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	Обед			Энергетическая ценность (ккал)	В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (реглак, сул)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe	№ рецептуры
		0,96	3,06	4,62											
СУП-ПОРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	200	1,92	0,32	7,01	39,56	0,05	3	0,18	180	0,18	85,6	13,8	1	0	40
ТЕФЕЛИ (2-й ВАРИАНТ)	100	15,83	17,33	11,33	265	0,07	3,33		0	5	15	136,67	20	0	ТТК-110
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	ТТК-284
ХЛЕБЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	0,12	120	0,21	22,08	57	26,6	1,16	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,18	0,18	25,11	103,5	0,01	1,8	0	0	0,09	6,3	3,6	3,6	0,9	ТТК-639,1
Итого за Обед	722	24,39	21,85	98,37	689,02	0,36	45,93	0,32	320	6,98	176,38	309,47	92,8	5,35	ТТК-394
Итого за день		31,04	27,22	159,24	1007,51	0,51	50,93	0,41	410	7,78	234,92	439,97	147,6	9,83	

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ

День: 11

Возраст: 7-11 ЛЕТ

Трием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (реглак, сул)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe	№ рецептуры
		Б	Ж	У											
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (ДРУЖБА)	150	4,65	7,5	20,1	168	0,08	1,5	0,06	60	0,15	136,5	129	25,5	0	190
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	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0	0	0,03	0	0	5	8	4	1	ТТК-430
ЯГОЧКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	30	0,2	16	11	9	2,2	338
Итого за Завтрак	466	6,6	8,17	56,97	339,89	0,21	11,5	0,15	150	0,45	168,54	176,5	51,3	3,78	2015
ПОМИДОР НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,04	10,5	0	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54	71
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ КУРОЙ ОТВАРНОЙ	200/10	3,34	4	9,44	94,2	0,05	10,6	0,18	180	0,2	40,2	53,2	19,4	1,24	ТТК-76,06
ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ (без яид) (ТТК-68,01)	100	11,2	10,4	0,8	184	0,08		0	0	0,4	20	220	28	3,6	ТТК-68,01
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	150	3,47	4,98	31,3	183,76	0,05	0,9	0	0	0,23	13,05	83,1	29,25	0,66	334
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
ПЕЧЕНЬ БЕЗГЛЮТЕНОВОЕ	20	1,1	0,2	11,1	49,2	0,02	0,18	0	0	0,18	27,9	20,7	7,2	0,01	ТТК-639
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,04	0,09	16,38	65,7										ТТК-402
Итого за Обед	752	22,31	20,13	97,84	709,41	0,45	22,18	0,3	300	1,64	131,63	449,6	121,45	7,21	
Итого за день		28,91	28,3	156,81	1049,3	0,66	33,68	0,45	450	2,09	300,17	626,1	172,75	10,99	

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ

День: 12

Возраст: 7-11 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (реглак, сул)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe	№ рецептуры
		Б	Ж	У											
КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,6	2,2	25,7	142	0,06	1	0	0	0,2	100	100	20	2	189
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0	0	0,06	0	0	5	8	4	1	ТТК-430
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
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
Итого за Завтрак	546	8,85	3,37	92,57	439,69	0,23	19	0,06	60	1,02	130,44	186,9	112,4	4,66	2015

ОТРУБЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	Обед														71	2015					
	Суп из овощей с курной отварной	Печень тушенная (безлукотен)	Пюре картофельное	Хлебц безлукотеновый	Компот из свежих плодов	Итого за Обед	Среднее значение за период	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	Сбалансированность	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1 (мг)			С (мг)	А (мг)	А (ретинол, мкг)	Е (мг)	Са
60	200/6	2,91	3,72	8,2	7,2	0,02	2,94	0	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3	71	2015					
100	26,6	17,2	17,4	332	81,9	0,07	9,7	0,18	180	0,18	26,9	48,2	17,7	0,74	95	2008					
150	3,1	5,4	20,3	141	0,38	0,38	24	0,2	200	5,8	38	454	30	10	335	2008					
32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,14	0,14	5	0,04	40	0,2	47	85	29	1,1	335	2008					
180	0,18	0,18	25,11	103,5	0,21	0	0	0,12	120	0,21	22,08	57	25,6	1,16	335	2008					
727	35,71	26,92	98,69	784,96	0,83	0,83	43,44	0,54	540	0,09	6,3	3,6	3,6	0,9	114,3	14,2					
44,56	30,29	191,26	1224,65	1,06	62,44	0,6	600	7,56	280,92	852,7	226,7	18,86									

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 (ретинол, мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe						
449,9	414,19	1977,47	13638,91	8,3	484,6	6,53	6530	81,29	3388,37	7515,41	2054,79	136,33							
37,49	34,52	164,79	1136,58	0,69	36,72	0,54	540	6,77	282,36	626,28	171,23	11,28							
13	27	58	1	1	4														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед	Завтрак
7-11 ЛЕТ	727	464

ПРИ СОСТАВЛЕНИИ МЕНЮ ИСПОЛЬЗОВАЛАСЬ СЛЕДУЮЩАЯ ЛИТЕРАТУРА:

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Морильного и В.А. Тугельяна.-М.: Делта принт, 2016.-640 с.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Морильного и В.А. Тугельяна.-М.: Делта принт, 2011.-584 с.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Морильного и В.А. Тугельяна. - 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)