

Согласовано

Директор государственного бюджетного общеобразовательного учреждения № \_\_\_\_\_

" " 20\_\_ г.

/

" " 20\_\_ г.

Утверждено

Генеральный директор ООО "Альфа-Провиант"

/ Ланенкова С.Г.



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

Рацион: ЦЕЛИАКИА 12-18 ЛЕТ

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)	Ca	P	Mg			Fe
<b>Завтрак</b>														
ОМЛЕТ "ДЕТСКИЙ"	200	4,74	8,29	20,95	177,35	0,15	0	47,62	110,48	62,86	1,9	0,23	ТТК-217,03	
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 С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>516</b>	<b>6,69</b>	<b>8,96</b>	<b>59,82</b>	<b>349,24</b>	<b>0,28</b>	<b>10,04</b>	<b>137,92</b>	<b>142,52</b>	<b>110,36</b>	<b>27,7</b>	<b>3,74</b>		
<b>Обед</b>														
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 И ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ИНДЕЙКИ	250/40	10,47	6,11	23,52	267	0,14	8	12,67	29,93	130,53	34,53	0,97	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	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	0	0	16	26	2	0,6	ТТК-401	
<b>Итого за Обед</b>	<b>902</b>	<b>46,48</b>	<b>38,6</b>	<b>122,17</b>	<b>1097,67</b>	<b>0,53</b>	<b>33,8</b>	<b>506</b>	<b>158,08</b>	<b>632,33</b>	<b>147,93</b>	<b>7,16</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>53,17</b>	<b>47,56</b>	<b>181,99</b>	<b>1446,91</b>	<b>0,81</b>	<b>43,84</b>	<b>643,92</b>	<b>300,6</b>	<b>742,69</b>	<b>175,63</b>	<b>10,9</b>		

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ 12-18 ЛЕТ

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 рецептов
		Б		Ж			В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe			
		Б	Ж	У	У											
<b>Завтрак</b>																
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	200	5,8	5,8	33	207,9	0,07	0,52	34,6	117	118	23	1,08	54-1к	РПН 2022		
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			
СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ (ТК 54-1з)	10	2,33	2,93	0	35,83	0	0,07	26	88	50	3,67	0,1	54-1з	РПН 2022		
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0	ТТК-688			
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	200	0,2	0,1	15	61,7	0	1	0	6	10	5	0,2	ТТК-430			
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104	0,01	1	200	200	44	22,4	0,2	ТТК-435			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>726</b>	<b>15,98</b>	<b>14,11</b>	<b>78,07</b>	<b>507,11</b>	<b>0,28</b>	<b>17,59</b>	<b>320,6</b>	<b>457,04</b>	<b>267,5</b>	<b>77,87</b>	<b>2,16</b>				
<b>Обед</b>																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1	5,2	2,5	61	0	7	60	44	29	7	0,9	ТТК-23,08			
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/10	6	9,39	12,12	143,14	0,06	10,03	20,8	100,95	149,68	36,15	1,95	ТТК-76,05			
КОТЛЕТА КАРТОФЕЛЬНО-РЫБНАЯ	100	13	12,6	15	226	0,1		60	52	182	20	1,6	ТТК-239,04			
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	180	3,84	6,24	23,76	167,28	0,14	12,24	28,56	46,8	100,8	33,6	1,24	54-11г	РПН 2022		
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			
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,32	70	28	25	18	0,58	ТТК-54-13хн			
<b>Итого за Обед</b>	<b>882</b>	<b>27,34</b>	<b>33,89</b>	<b>95,62</b>	<b>783,68</b>	<b>0,52</b>	<b>29,59</b>	<b>359,36</b>	<b>293,83</b>	<b>543,48</b>	<b>140,35</b>	<b>7,43</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>43,32</b>	<b>48</b>	<b>173,69</b>	<b>1290,79</b>	<b>0,8</b>	<b>47,18</b>	<b>679,96</b>	<b>750,87</b>	<b>810,98</b>	<b>218,22</b>	<b>9,59</b>				
<b>Возраст: 12-18 ЛЕТ</b>																
<b>День: 3</b>																
<b>Завтрак</b>																
ОЛАДЬИ ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОЙ МУКИ И ТВОРОГА, С ВАРЕНЬЕМ	170/30	23,77	16,51	58,11	476,08	0,14	2,51	118,4	219,48	319,15	45,97	1,65	ТТК-239,03			
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 С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0,27	0	6,03	25,11	0	1,04	0,34	6,21	7,65	4,14	0,69	54-3гн	РПН 2022		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>496</b>	<b>25,69</b>	<b>17,09</b>	<b>87,21</b>	<b>607,87</b>	<b>0,27</b>	<b>13,55</b>	<b>208,74</b>	<b>252,73</b>	<b>366,3</b>	<b>71,91</b>	<b>5,12</b>				
<b>Обед</b>																
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1	1,94	2,5	31,46	0	6		23	8	13	0,07	ТТК-20			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,4	4,5	18,6	141	0,18	1,95	121,5	33,75	100,5	36,25	1,85	ТТК-119			
ФРИКАДЕЛЬКИ 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			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	25,4	103,5	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,01			
<b>Итого за Обед</b>	<b>862</b>	<b>33,17</b>	<b>33,1</b>	<b>116,64</b>	<b>904,12</b>	<b>0,53</b>	<b>25,05</b>	<b>797,5</b>	<b>141,73</b>	<b>390,1</b>	<b>124,25</b>	<b>7</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>58,86</b>	<b>50,19</b>	<b>203,85</b>	<b>1511,99</b>	<b>0,8</b>	<b>38,6</b>	<b>1006,24</b>	<b>394,46</b>	<b>756,4</b>	<b>196,16</b>	<b>12,12</b>				

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ 12-18 ЛЕТ

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
		В1				С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe				
		Б	Ж	У											
<b>Завтрак</b>															
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200/15	11,1	11,2	41,73	324,42	0,08	0,11	146,67	123	14,83	1,22	14,83	1,22	ТТК-209	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	11,04	28,5	12,8	0,58	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	5	8	4	0,73	4	0,73	ТТК-430	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15	35	17	11	0	11	0	ТТК-688	
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104	0,01	1	200	44	22,4	0,2	22,4	0,2	ТТК-435	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>731</b>	<b>19,05</b>	<b>16,57</b>	<b>87,6</b>	<b>591,31</b>	<b>0,29</b>	<b>16,15</b>	<b>397,71</b>	<b>220,5</b>	<b>65,03</b>	<b>2,73</b>	<b>65,03</b>	<b>2,73</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,33	4,5	7,67	76	0,02	3,8	31,67	36,67	18,33	1,17	18,33	1,17	54-13з	РПН 2022
СУП РЫБНЫЙ	250	6,2	6,33	20,17	162,47	0	12,5	146,67	135	101,67	0,5	101,67	0,5	ТТК-106	
КОТЛЕТЫ ИЗ ИНДЕЙКИ	100	14,33	25,5	2,83	298,83	0	1,5	0	10,67	142,83	16,83	142,83	16,83	ТТК-314	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ"	180	4,32	5,52	12,48	116,88	0,04	0	36	28,2	93,6	31,2	93,6	31,2	ТТК-323,03	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	22,08	57	25,6	1,16	25,6	1,16	ТТК-639,1	
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,1	0	26,8	107,6	0	6	14	12	1	0,2	12	0,2	ТТК-439,01	
<b>Итого за Обед</b>	<b>862</b>	<b>28,78</b>	<b>42,21</b>	<b>96,49</b>	<b>881,14</b>	<b>0,27</b>	<b>23,8</b>	<b>303,8</b>	<b>241,62</b>	<b>443,77</b>	<b>93,46</b>	<b>443,77</b>	<b>93,46</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>47,83</b>	<b>58,78</b>	<b>184,09</b>	<b>1472,45</b>	<b>0,56</b>	<b>39,95</b>	<b>564,1</b>	<b>639,33</b>	<b>664,27</b>	<b>158,49</b>	<b>664,27</b>	<b>158,49</b>		

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ 12-18 ЛЕТ

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
		В1				С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe				
		Б	Ж	У											
<b>Завтрак</b>															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	200	5,74	8,44	41,62	266	0,06	1,24	123,76	150,9	35,08	0,56	35,08	0,56	117	2022
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	11,04	28,5	12,8	0,58	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	200	0,2	0,1	15	61,7	0	1	6	10	5	0,2	10	0,2	ТТК-430	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	16	9	338	2017
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>516</b>	<b>7,59</b>	<b>9,12</b>	<b>79,69</b>	<b>434,38</b>	<b>0,19</b>	<b>12,24</b>	<b>144,6</b>	<b>200,4</b>	<b>61,88</b>	<b>3,54</b>	<b>200,4</b>	<b>61,88</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	0,49	1,37	5,1	34,69	0,05	4,8	30	24	18	0,5	18	0,5	ТТК-22,08	
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	2,4	4,5	8,76	48,2	0,07	3,75	117	17,25	1,25	0	17,25	1,25	ТТК-110	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	280	9,14	11,94	8,58	280	0,19	9,33	18,67	354,67	29,87	0,04	354,67	29,87	ТТК-258,01	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	22,08	57	25,6	1,16	25,6	1,16	ТТК-639,1	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,32	28	25	18	0,58	25	18	ТТК-54-13хн	
<b>Итого за Обед</b>	<b>862</b>	<b>15,53</b>	<b>18,27</b>	<b>64,68</b>	<b>549,15</b>	<b>0,53</b>	<b>18,2</b>	<b>215,75</b>	<b>477,92</b>	<b>92,72</b>	<b>2,28</b>	<b>477,92</b>	<b>92,72</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>23,12</b>	<b>27,39</b>	<b>144,37</b>	<b>983,53</b>	<b>0,72</b>	<b>30,44</b>	<b>372,55</b>	<b>678,32</b>	<b>154,6</b>	<b>5,82</b>	<b>678,32</b>	<b>154,6</b>		

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ 12-18 ЛЕТ

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	P	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>														
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200	8,64	9,38	37,1	266	0,22	0,54	48,9	123,5	223,46	107,24	3,28	116	2022
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	
СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ (ТК 54-1з)	10	2,33	2,93	0	35,83	0	0,07	26	88	50	3,67	0,1	54-1з	РПН 2022
ЧАЙ С ЛИМОННОМ И САХАРОМ	100	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	6,9	8,5	4,6	0,77	54-3гн	РПН 2022
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28	42	0,6	338	2017
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>526</b>	<b>14,02</b>	<b>12,99</b>	<b>78,07</b>	<b>485,41</b>	<b>0,36</b>	<b>11,77</b>	<b>135,28</b>	<b>237,44</b>	<b>338,46</b>	<b>170,31</b>	<b>5,33</b>		
<b>Обед</b>														
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	2,67	10,17	10,33	142,83	0,03	41,33	203,33	66,67	50	25	0,93	54-7з	РПН 2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КУРОЙ	250/10	4,92	3,52	20,08	207,88	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	5,76	43,8	244,2	0,04	0	22,08	8,28	87,6	28,8	0,59	54-6г	РПН 2022
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	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	0	0	16	26	2	0,6	ТТК-401	
<b>Итого за Обед</b>	<b>872</b>	<b>41,63</b>	<b>37,11</b>	<b>133,15</b>	<b>1109,17</b>	<b>0,81</b>	<b>75,13</b>	<b>567,41</b>	<b>179,83</b>	<b>750,2</b>	<b>136,6</b>	<b>13,78</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>55,65</b>	<b>50,1</b>	<b>211,22</b>	<b>1594,58</b>	<b>1,17</b>	<b>86,9</b>	<b>702,69</b>	<b>417,27</b>	<b>1088,66</b>	<b>306,91</b>	<b>19,11</b>		

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ 12-18 ЛЕТ

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	P	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>														
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200/15	11,1	11,2	41,73	324,42	0,08	0,11		146,67	123	14,83	1,22	ТТК-209	
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 С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430	
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104	0,01	1	200	200	44	22,4	0,2	ТТК-435	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0	ТТК-688	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>731</b>	<b>19,05</b>	<b>16,57</b>	<b>87,6</b>	<b>591,31</b>	<b>0,29</b>	<b>16,15</b>	<b>260,3</b>	<b>397,71</b>	<b>220,5</b>	<b>65,03</b>	<b>2,73</b>		
<b>Обед</b>														
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 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	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	25,4	103,5	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,01	
<b>Итого за Обед</b>	<b>872</b>	<b>28,15</b>	<b>33,79</b>	<b>124,9</b>	<b>917,68</b>	<b>0,35</b>	<b>29,73</b>	<b>544,8</b>	<b>175,33</b>	<b>314,28</b>	<b>68,69</b>	<b>5,25</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>47,2</b>	<b>50,36</b>	<b>212,5</b>	<b>1508,99</b>	<b>0,64</b>	<b>45,88</b>	<b>805,1</b>	<b>573,04</b>	<b>534,78</b>	<b>133,72</b>	<b>7,98</b>		

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ 12-18 ЛЕТ

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 рецептур	
		Б	Ж		У	B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg			Fe
<b>Завтрак</b>														
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	200	8,12	9,38	41,52	282	0,2	0,54	48,9	126,78	192,92	52,26	1,4	116	2022
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	
СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ (ТК 54-1з)	10	2,33	2,93	0	35,83	0	0,07	26	88	50	3,67	0,1	54-1з	РПН 2022
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	200	0,2	0,1	15	61,7	0	1	0	6	10	5	0,2	ТТК-430	
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104	0,01	1	200	200	44	22,4	0,2	ТТК-435	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>726</b>	<b>17,9</b>	<b>17,89</b>	<b>88,89</b>	<b>590,21</b>	<b>0,34</b>	<b>12,61</b>	<b>364,9</b>	<b>447,82</b>	<b>336,42</b>	<b>105,13</b>	<b>4,68</b>		
<b>Обед</b>														
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,33	4,5	7,67	76	0,02	3,8	1,13	31,67	36,67	18,33	1,17	54-13з	РПН 2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КУРОЙ	250/10	4,92	3,52	20,08	207,88	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	180	4,16	5,95	22,3	159,39	0	1,08	0	15,66	99,72	35,1	0,79	ТТК-334	
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	
КОМПЛОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	0	0	16	26	2	0,6	ТТК-401	
<b>Итого за Обед</b>	<b>872</b>	<b>22,71</b>	<b>17,03</b>	<b>94,19</b>	<b>696,53</b>	<b>0,38</b>	<b>14,68</b>	<b>153,13</b>	<b>116,61</b>	<b>340,59</b>	<b>116,23</b>	<b>7,72</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>40,61</b>	<b>34,92</b>	<b>183,08</b>	<b>1286,74</b>	<b>0,72</b>	<b>27,29</b>	<b>518,03</b>	<b>564,43</b>	<b>677,01</b>	<b>221,36</b>	<b>12,4</b>		

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ 12-18 ЛЕТ

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	B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg			Fe
<b>Завтрак</b>														
СЫРНИКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ (Безглютен)	200	6,31	12,62	6,46	200,62	0,09	0	15,38	243,08	290,77	6,62	0,31	ТТК-219,01	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	6,9	8,5	4,6	0,77	54-3гн	РПН 2022
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15	35	35	17	11	0	ТТК-688	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>7,41</b>	<b>12,82</b>	<b>20,66</b>	<b>266,52</b>	<b>0,19</b>	<b>16,16</b>	<b>15,76</b>	<b>284,98</b>	<b>316,27</b>	<b>22,22</b>	<b>1,08</b>		
<b>Обед</b>														
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1	1,94	2,5	31,46	0	6		23	8	13	0,07	ТТК-20	
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/10	6	9,39	12,12	143,14	0,06	10,03	20,8	100,95	149,68	36,15	1,95	ТТК-76,05	
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	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	180	3,84	6,24	23,76	167,28	0,14	12,24	28,56	46,8	100,8	33,6	1,24	54-11г	РПН 2022
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	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,32	70	28	25	18	0,58	ТТК-54-13хн	
<b>Итого за Обед</b>	<b>882</b>	<b>30,63</b>	<b>19,17</b>	<b>82,33</b>	<b>611</b>	<b>0,51</b>	<b>31,45</b>	<b>239,36</b>	<b>246,54</b>	<b>486,19</b>	<b>134,92</b>	<b>5,57</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>38,04</b>	<b>31,99</b>	<b>102,99</b>	<b>877,52</b>	<b>0,7</b>	<b>47,61</b>	<b>255,12</b>	<b>531,52</b>	<b>802,46</b>	<b>157,14</b>	<b>6,65</b>		

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ 12-18 ЛЕТ

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 рецептов
		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>														
ОМЛЕТ "ДЕТСКИЙ"	200	4,74	8,29	20,95	177,35	0,15	0	47,62	110,48	62,86	1,9	0,23	ТТК-217,03	
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 С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0,04	0,3	0,4	5	8	4	0,73	ТТК-430	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>516</b>	<b>6,69</b>	<b>8,96</b>	<b>59,82</b>	<b>349,24</b>	<b>0,28</b>	<b>10,04</b>	<b>137,92</b>	<b>142,52</b>	<b>110,36</b>	<b>27,7</b>	<b>3,74</b>		
<b>Обед</b>														
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	
СУП РЫБНЫЙ	250	6,2	6,33	20,17	162,47	0	12,5	146,67	135	101,67	0,5	2,17	ТТК-106	
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-976,01	
ВИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	5,76	43,8	244,2	0,04	0	22,08	8,28	87,6	28,8	0,59	54-6г	РПН 2022
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	
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,1	0	26,8	107,6	0	6	0	14	12	1	0,2	ТТК-439,01	
<b>Итого за Обед</b>	<b>862</b>	<b>24,83</b>	<b>24,52</b>	<b>131,81</b>	<b>846,62</b>	<b>0,3</b>	<b>23,31</b>	<b>418,75</b>	<b>285,56</b>	<b>350,7</b>	<b>76</b>	<b>4,62</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>31,52</b>	<b>33,48</b>	<b>191,63</b>	<b>1195,86</b>	<b>0,58</b>	<b>33,35</b>	<b>556,67</b>	<b>428,08</b>	<b>461,06</b>	<b>103,7</b>	<b>8,36</b>		

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ 12-18 ЛЕТ

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 рецептов
		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>														
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	200	5,8	5,8	33	207,9	0,07	0,52	34,6	117	118	23	1,08	54-1к	РПН 2022
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	
СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ (ТК 54-1з)	10	2,33	2,93	0	35,83	0	0,07	26	88	50	3,67	0,1	54-1з	РПН 2022
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	200	0,2	0,1	15	61,7	0	1	0	6	10	5	0,2	ТТК-430	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15	35	17	11	0	0	ТТК-688	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>526</b>	<b>10,38</b>	<b>9,21</b>	<b>68,77</b>	<b>403,11</b>	<b>0,27</b>	<b>16,59</b>	<b>120,6</b>	<b>257,04</b>	<b>223,5</b>	<b>55,47</b>	<b>1,96</b>		
<b>Обед</b>														
САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	100	0,83	4,5	4	61,67	0,03	6,52	0	19,6	0	14,85	0,52	22	2021
РАСОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10	5,24	8,71	16,59	165,46	0,09	6,95	134,8	28	91,13	28	1,27	54-3с	РПН 2022
ТЕ-ФТЕЛИ (2-й ВАРИАНТ)	100	15,83	17,33	11,33	265	0,07	3,33	0	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	208	2022
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	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	0	0	16	26	2	0,6	ТТК-401	
<b>Итого за Обед</b>	<b>872</b>	<b>28,34</b>	<b>36,18</b>	<b>101,07</b>	<b>843,59</b>	<b>0,61</b>	<b>42</b>	<b>254,8</b>	<b>118,25</b>	<b>406,47</b>	<b>125,64</b>	<b>6,61</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>38,72</b>	<b>45,39</b>	<b>169,84</b>	<b>1246,7</b>	<b>0,88</b>	<b>58,59</b>	<b>375,4</b>	<b>375,29</b>	<b>629,97</b>	<b>181,11</b>	<b>8,57</b>		

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ 12-18 ЛЕТ

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		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>														
БОЛУБЦЫ/ЛЕНИВЫЕ	200	11,66	11,24	14,8	207	0,04	0,4	18,36	64	184	8	0,4	ТТК-306	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	6,9	8,5	4,6	0,77	54-3гн	РПН 2022
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28	42	0,6	338	2017
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>13,46</b>	<b>11,74</b>	<b>42,5</b>	<b>330,9</b>	<b>0,08</b>	<b>11,56</b>	<b>18,74</b>	<b>78,9</b>	<b>220,5</b>	<b>54,6</b>	<b>1,77</b>		
<b>Обед</b>														
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1	1,94	2,5	31,46	0	6		23	8	13	0,07	ТТК-20	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10	3,64	3,71	1,91	55,64	0,02	3,28	57,3	13,25	39,13	8,5	0,56	ТТК-87,05	
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	
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	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	25,4	103,5	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,01	
<b>Итого за Обед</b>	<b>872</b>	<b>23,57</b>	<b>38,51</b>	<b>112,23</b>	<b>695,48</b>	<b>1,22</b>	<b>16,64</b>	<b>665,3</b>	<b>155,15</b>	<b>194,39</b>	<b>82,4</b>	<b>2,75</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>37,03</b>	<b>50,25</b>	<b>154,73</b>	<b>1026,38</b>	<b>1,3</b>	<b>28,2</b>	<b>684,04</b>	<b>234,05</b>	<b>414,89</b>	<b>137</b>	<b>4,52</b>		

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ 12-18 ЛЕТ

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		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>														
КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	200	7,2	9,2	44	287,8	0,08	0,52	51,5	121	136	27	1,49	54-2к	РПН 2022
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	
СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ (ТК 54-1з)	10	2,33	2,93	0	35,83	0	0,07	26	88	50	3,67	0,1	54-1з	РПН 2022
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	4,5	7,2	3,8	0,73	54-2гн	РПН 2022
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>526</b>	<b>11,38</b>	<b>12,71</b>	<b>73,57</b>	<b>457,11</b>	<b>0,21</b>	<b>10,63</b>	<b>167,8</b>	<b>240,54</b>	<b>232,7</b>	<b>56,27</b>	<b>5,1</b>		
<b>Обед</b>														
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,33	4,5	7,67	76	0,02	3,8	1,13	31,67	36,67	18,33	1,17	54-13з	РПН 2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КУРОЙ	250/10	4,92	3,52	20,08	207,88	0,12	9,8	22	28,8	75,6	25,2	0,5	ТТК-100,05	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	100	15,2	16,6	10,6	258	0,06	0	40	20	154	20	2	ТТК-293	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	180	3,84	6,24	23,76	167,28	0,14	12,24	28,56	46,8	100,8	33,6	1,24	54-11г	РПН 2022
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	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	0	0	16	26	2	0,6	ТТК-401	
<b>Итого за Обед</b>	<b>872</b>	<b>28,29</b>	<b>31,32</b>	<b>103,65</b>	<b>891,42</b>	<b>0,58</b>	<b>25,84</b>	<b>211,69</b>	<b>165,35</b>	<b>450,07</b>	<b>124,73</b>	<b>6,67</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>39,67</b>	<b>44,03</b>	<b>177,22</b>	<b>1348,53</b>	<b>0,79</b>	<b>36,47</b>	<b>379,49</b>	<b>405,89</b>	<b>682,77</b>	<b>181</b>	<b>11,77</b>		

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ 12-18 ЛЕТ

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 рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	P	Mg	Fe			
<b>Завтрак</b>															
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200/15	11,1	11,2	41,73	324,42	0,08	0,11		146,67	123	14,83	1,22	ТТК-209		
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 С ВАРЕНЬЕМ	200	0,2	0,1	15	61,7	0	1	0	6	10	5	0,2	ТТК-430		
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0	ТТК-688		
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104	0,01	1	200	200	44	22,4	0,2	ТТК-435		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>731</b>	<b>18,95</b>	<b>16,58</b>	<b>86,8</b>	<b>587,8</b>	<b>0,29</b>	<b>17,11</b>	<b>260</b>	<b>398,71</b>	<b>222,5</b>	<b>66,03</b>	<b>2,2</b>			
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	2,54	5,4	47,34	0	9		21	38	13	0,7	ТТК-19		
СУП РЫБНЫЙ	250	6,2	6,33	20,17	162,47	0	12,5	146,67	135	101,67	0,5	2,17	ТТК-106		
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	280	33,42	33,24	11,38	478,71	0,14	30,71	180,65	81,29	323,35	59,61	5,42	ТТК-262		
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		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	25,4	103,5	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,01		
<b>Итого за Обед</b>	<b>862</b>	<b>42,87</b>	<b>42,57</b>	<b>88,89</b>	<b>911,38</b>	<b>0,35</b>	<b>53,71</b>	<b>447,32</b>	<b>274,67</b>	<b>525,82</b>	<b>104,11</b>	<b>10,05</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>61,82</b>	<b>59,15</b>	<b>175,69</b>	<b>1499,18</b>	<b>0,64</b>	<b>70,82</b>	<b>707,32</b>	<b>673,38</b>	<b>748,32</b>	<b>170,14</b>	<b>12,25</b>			

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ 12-18 ЛЕТ

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 рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	P	Mg	Fe			
<b>Завтрак</b>															
ОЛАДЬИ ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОЙ МУКИ И ТВОРОГА С ВАРЕНЬЕМ	170/30	23,77	16,51	58,11	476,08	0,14	2,51	118,4	219,48	319,15	45,97	1,65	ТТК-239,03		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	6,9	8,5	4,6	0,77	54-3ГН	РПН 2022	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017	
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104	0,01	1	200	200	44	22,4	0,2	ТТК-435		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>700</b>	<b>30,07</b>	<b>21,81</b>	<b>83,91</b>	<b>654,98</b>	<b>0,18</b>	<b>14,67</b>	<b>348,78</b>	<b>442,38</b>	<b>382,65</b>	<b>81,97</b>	<b>4,82</b>			
<b>Обед</b>															
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		
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/10	6	9,39	12,12	143,14	0,06	10,03	20,8	100,95	149,68	36,15	1,95	ТТК-76,05		
КОТЛЕТА КАРТОФЕЛЬНО-РЫБНАЯ	100	13	12,6	15	226	0,1	1,08	60	52	182	20	1,6	ТТК-239,04		
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	180	4,16	5,95	22,3	159,39	0	0	0	15,66	99,72	35,1	0,79	ТТК-334		
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		
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,1	0	26,8	107,6	0	6	0	14	12	1	0,2	ТТК-439,01		
<b>Итого за Обед</b>	<b>882</b>	<b>26,76</b>	<b>33,5</b>	<b>107,26</b>	<b>824,29</b>	<b>0,37</b>	<b>34,11</b>	<b>260,8</b>	<b>248,69</b>	<b>539,4</b>	<b>119,85</b>	<b>7</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>56,83</b>	<b>55,31</b>	<b>191,17</b>	<b>1479,27</b>	<b>0,55</b>	<b>48,78</b>	<b>609,58</b>	<b>691,07</b>	<b>922,05</b>	<b>201,82</b>	<b>11,82</b>			



Рацион: ЦЕЛИАКИЯ 12-18 ЛЕТ

День: 16

Возраст: 12-18 ЛЕТ

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Витамины (мг)				B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe			
		Б	Ж	У											
<b>Завтрак</b>															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	200	8,12	9,38	41,52	282	0,2	0,54	48,9	126,78	192,92	52,26	1,4	116	2022	
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 С ВАРЕНЬЕМ	200	0,2	0,1	15	61,7	0	1	0	6	10	5	0,2	ТТК-430		
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15	17	35	17	11	0	ТТК-688		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>516</b>	<b>10,37</b>	<b>9,86</b>	<b>77,29</b>	<b>441,38</b>	<b>0,4</b>	<b>16,54</b>	<b>108,9</b>	<b>178,82</b>	<b>248,42</b>	<b>81,06</b>	<b>2,18</b>			
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1	1,94	2,5	31,46	0	6		23	8	13	0,07	ТТК-20		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,4	4,5	18,6	141	0,18	1,95	121,5	33,75	100,5	36,25	1,85	ТТК-119		
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"	180	4,32	5,52	12,48	116,88	0,04	0	36	28,2	93,6	31,2	0,72	ТТК-323,03		
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		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	0	0	16	26	2	0,6	ТТК-401		
<b>Итого за Обед</b>	<b>862</b>	<b>36,7</b>	<b>34,68</b>	<b>79,46</b>	<b>776,8</b>	<b>0,52</b>	<b>9,35</b>	<b>297,5</b>	<b>142,63</b>	<b>495,1</b>	<b>136,05</b>	<b>7,2</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>47,07</b>	<b>44,54</b>	<b>156,75</b>	<b>1218,18</b>	<b>0,92</b>	<b>25,89</b>	<b>406,4</b>	<b>321,45</b>	<b>743,52</b>	<b>217,11</b>	<b>9,38</b>			

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ 12-18 ЛЕТ

День: 17

Возраст: 12-18 ЛЕТ

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Витамины (мг)				B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe			
		Б	Ж	У											
<b>Завтрак</b>															
ОМЛЕТ "ДЕТСКИЙ"	200	4,74	8,29	20,95	177,35	0,15	0	47,62	110,48	62,86	1,9	0,23	ТТК-217,03		
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 С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>516</b>	<b>6,69</b>	<b>8,96</b>	<b>59,82</b>	<b>349,24</b>	<b>0,28</b>	<b>10,04</b>	<b>137,92</b>	<b>142,52</b>	<b>110,36</b>	<b>27,7</b>	<b>3,74</b>			
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,33	4,5	7,67	76	0,02	3,8	1,13	31,67	36,67	18,33	1,17	54-13з	РПН 2022	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ КУРОЙ	250/10	4,62	3,58	19,28	135,2	0,14	13,8	212	30,8	89,6	32,2	1,4	ТТК-92,02		
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 БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1		
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,32	70	28	25	18	0,58	ТТК-54-13хн		
<b>Итого за Обед</b>	<b>872</b>	<b>41</b>	<b>38,59</b>	<b>94,2</b>	<b>893,99</b>	<b>0,57</b>	<b>27,25</b>	<b>421,8</b>	<b>151,75</b>	<b>562,94</b>	<b>161,33</b>	<b>9,91</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>47,69</b>	<b>47,55</b>	<b>154,02</b>	<b>1243,23</b>	<b>0,85</b>	<b>37,29</b>	<b>559,72</b>	<b>294,27</b>	<b>673,3</b>	<b>189,03</b>	<b>13,65</b>			

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ 12-18 ЛЕТ

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 рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe			
<b>Завтрак</b>															
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200	7,1	5,8	26,6	187,3	0,15	0,5	23,9	112	175	78	2,35	54-20к	РПН 2022	
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		
СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ (ТК 54-1з)	10	2,33	2,93	0	35,83	0	0,07	26	88	50	3,67	0,1	54-1з	РПН 2022	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	6,9	8,5	4,6	0,77	54-3Гн	РПН 2022	
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28	42	0,6	338	2017	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>526</b>	<b>12,48</b>	<b>9,41</b>	<b>67,57</b>	<b>406,71</b>	<b>0,29</b>	<b>11,73</b>	<b>110,28</b>	<b>225,94</b>	<b>290</b>	<b>141,07</b>	<b>4,4</b>			
<b>Обед</b>															
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		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10	5,24	8,71	16,59	165,46	0,09	6,95	134,8	28	91,13	28	1,27	54-3с	РПН 2022	
ПЕЧЕНЬ ТУШЕННАЯ (безглютен)	100	26,6	17,2	17,4	332	0,38	24	200	38	454	30	10	ТТК-261		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	180	3,84	6,24	23,76	167,28	0,14	12,24	28,56	46,8	100,8	33,6	1,24	54-11г	РПН 2022	
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		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	25,4	103,5	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,01		
<b>Итого за Обед</b>	<b>872</b>	<b>38,7</b>	<b>33,98</b>	<b>114,79</b>	<b>922,29</b>	<b>0,87</b>	<b>49,49</b>	<b>513,36</b>	<b>180,18</b>	<b>732,73</b>	<b>140,6</b>	<b>14,77</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>51,18</b>	<b>43,39</b>	<b>182,36</b>	<b>1329</b>	<b>1,16</b>	<b>61,22</b>	<b>623,64</b>	<b>406,12</b>	<b>1022,73</b>	<b>281,67</b>	<b>19,17</b>			

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ 12-18 ЛЕТ

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 рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe			
<b>Завтрак</b>															
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200/15	11,1	11,2	41,73	324,42	0,08	0,11		146,67	123	14,83	1,22	ТТК-209		
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 С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0,04	0,3	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017	
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104	0,01	1	200	200	44	22,4	0,2	ТТК-435		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>731</b>	<b>18,65</b>	<b>16,77</b>	<b>89,9</b>	<b>600,31</b>	<b>0,22</b>	<b>11,15</b>	<b>290,3</b>	<b>378,71</b>	<b>214,5</b>	<b>63,03</b>	<b>4,93</b>			
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	2,54	5,4	47,34	0	9		21	38	13	0,7	ТТК-19		
СУП РЫБНЫЙ	250	6,2	6,33	20,17	162,47	0	12,5	146,67	135	101,67	0,5	2,17	ТТК-106		
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 ТУШЕННЫЙ	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		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	0	0	16	26	2	0,6	ТТК-401		
<b>Итого за Обед</b>	<b>862</b>	<b>32,75</b>	<b>36,92</b>	<b>108,18</b>	<b>896,35</b>	<b>0,4</b>	<b>25,55</b>	<b>314,67</b>	<b>279,28</b>	<b>404,94</b>	<b>63,8</b>	<b>6,66</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>51,4</b>	<b>53,69</b>	<b>198,08</b>	<b>1496,66</b>	<b>0,62</b>	<b>36,7</b>	<b>604,97</b>	<b>657,99</b>	<b>619,44</b>	<b>126,83</b>	<b>11,59</b>			

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ 12-18 ЛЕТ

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 рецептов
		Витамины (мг)				A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe				
		B1	C	У										
<b>Завтрак</b>														
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	7	8,94	41,2	272	0,12	0,56	49,5	127,02	172,96	43,72	0,98	119	2022
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 С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	6,9	8,5	4,6	0,77	54-3гн	РПН 2022
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0	ТТК-688	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>516</b>	<b>9,35</b>	<b>9,32</b>	<b>68,67</b>	<b>397,58</b>	<b>0,32</b>	<b>16,72</b>	<b>109,88</b>	<b>179,96</b>	<b>226,96</b>	<b>72,12</b>	<b>2,33</b>		
<b>Обед</b>														
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	
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/10	6	9,39	12,12	143,14	0,06	10,03	20,8	100,95	149,68	36,15	1,95	ТТК-76,05	
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	180	4,16	5,95	22,3	159,39	0	1,08	0	15,66	99,72	35,1	0,79	ТТК-334	
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	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,32	70	28	25	18	0,58	ТТК-54-13хн	
<b>Итого за Обед</b>	<b>882</b>	<b>23,96</b>	<b>23,6</b>	<b>83,76</b>	<b>628,59</b>	<b>0,28</b>	<b>28,43</b>	<b>280,8</b>	<b>213,09</b>	<b>416</b>	<b>126,85</b>	<b>9,28</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>33,31</b>	<b>32,92</b>	<b>152,43</b>	<b>1026,17</b>	<b>0,6</b>	<b>45,15</b>	<b>390,68</b>	<b>393,05</b>	<b>642,96</b>	<b>198,97</b>	<b>11,61</b>		

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ 12-18 ЛЕТ

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
		Витамины (мг)				A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe				
		B1	C	У										
<b>Завтрак</b>														
СЫРНИКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ (безглютен)	200	6,31	12,62	6,46	200,62	0,09	0	15,38	243,08	290,77	6,62	0,31	ТТК-219,01	
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	
СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ (ТК 54-1а)	10	2,33	2,93	0	35,83	0	0,07	26	88	50	3,67	0,1	54-1а	РПН 2022
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	4,5	7,2	3,8	0,73	54-2гн	РПН 2022
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104	0,01	1	200	200	44	22,4	0,2	ТТК-435	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>726</b>	<b>16,09</b>	<b>21,03</b>	<b>45,33</b>	<b>473,93</b>	<b>0,23</b>	<b>11,11</b>	<b>331,68</b>	<b>562,62</b>	<b>431,47</b>	<b>58,29</b>	<b>4,12</b>		
<b>Обед</b>														
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	2,67	10,17	10,33	142,83	0,03	41,33	203,33	66,67	50	25	0,93	54-7а	РПН 2022
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	
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-976,01	
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	
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,1	0	26,8	107,6	0	6	0	14	12	1	0,2	ТТК-439,01	
<b>Итого за Обед</b>	<b>872</b>	<b>25,79</b>	<b>33,28</b>	<b>115,53</b>	<b>864,59</b>	<b>0,47</b>	<b>57,89</b>	<b>628,13</b>	<b>215,66</b>	<b>353,07</b>	<b>93,79</b>	<b>3,68</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>41,88</b>	<b>54,31</b>	<b>160,86</b>	<b>1338,52</b>	<b>0,7</b>	<b>69</b>	<b>959,81</b>	<b>778,28</b>	<b>784,54</b>	<b>152,08</b>	<b>7,8</b>		

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ 12-18 ЛЕТ

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	P	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>														
ОМЛЕТ "ДЕТСКИЙ"	200	4,74	8,29	20,95	177,35	0,15	0	47,62	110,48	62,86	1,9	0,23	ТТК-217,03	
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 С ВАРЕНЬЕМ	200	0,2	0,1	15	61,7	0	1	0	6	10	5	0,2	ТТК-430	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0	ТТК-688	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>516</b>	<b>6,99</b>	<b>8,77</b>	<b>56,72</b>	<b>336,73</b>	<b>0,35</b>	<b>16</b>	<b>107,62</b>	<b>162,52</b>	<b>118,36</b>	<b>30,7</b>	<b>1,01</b>		
<b>Обед</b>														
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1	1,94	2,5	31,46	0	6		23	8	13	0,07	ТТК-20	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10	3,64	3,71	1,91	55,64	0,02	3,28	57,3	13,25	39,13	8,5	0,56	ТТК-87,05	
ТУШЕНОЕ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	22,72	15,5	8,73	416,67	0,08	1,85	50	62	272,83	58	2,63	ТТК-277,07	
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	5,76	43,8	244,2	0,04	0	22,08	8,28	87,6	28,8	0,59	54-6г	РПН 2022
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	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	25,4	103,5	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,01	
<b>Итого за Обед</b>	<b>872</b>	<b>34,33</b>	<b>27,37</b>	<b>108,88</b>	<b>970,83</b>	<b>0,35</b>	<b>12,63</b>	<b>249,38</b>	<b>143,91</b>	<b>470,36</b>	<b>139,3</b>	<b>5,61</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>41,32</b>	<b>36,14</b>	<b>165,6</b>	<b>1307,56</b>	<b>0,7</b>	<b>28,63</b>	<b>357</b>	<b>306,43</b>	<b>588,72</b>	<b>170</b>	<b>6,62</b>		

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ 12-18 ЛЕТ

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	P	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>														
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	11,66	11,24	14,8	207	0,04	0,4	18,36	64	184	8	0,4	ТТК-306	
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 С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	6,9	8,5	4,6	0,77	54-3гн	РПН 2022
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>516</b>	<b>13,61</b>	<b>11,82</b>	<b>44,57</b>	<b>341,58</b>	<b>0,17</b>	<b>11,56</b>	<b>108,74</b>	<b>97,94</b>	<b>232</b>	<b>34,4</b>	<b>3,95</b>		
<b>Обед</b>														
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,33	4,5	7,67	76	0,02	3,8	1,13	31,67	36,67	18,33	1,17	54-13з	РПН 2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КУРОЙ	250/10	4,92	3,52	20,08	207,88	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	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,84	6,24	23,76	167,28	0,14	12,24	28,56	46,8	100,8	33,6	1,24	54-11г	РПН 2022
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	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	0	0	16	26	2	0,6	ТТК-401	
<b>Итого за Обед</b>	<b>872</b>	<b>29,38</b>	<b>15,86</b>	<b>94,76</b>	<b>716,28</b>	<b>0,61</b>	<b>28,7</b>	<b>171,69</b>	<b>171,06</b>	<b>441,78</b>	<b>113,3</b>	<b>5,24</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>42,99</b>	<b>27,68</b>	<b>139,33</b>	<b>1057,86</b>	<b>0,78</b>	<b>40,26</b>	<b>280,43</b>	<b>269</b>	<b>673,78</b>	<b>147,7</b>	<b>9,19</b>		

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ 12-18 ЛЕТ

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)	Ca	P	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>														
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	200	5,8	5,8	33	207,9	0,07	0,52	34,6	117	118	23	1,08	54-1к	РПН 2022
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	
СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ (ТК 54-1з)	10	2,33	2,93	0	35,83	0	0,07	26	88	50	3,67	0,1	54-1з	РПН 2022
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430	
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28	42	0,6	338	2017
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>526</b>	<b>11,18</b>	<b>9,5</b>	<b>83,07</b>	<b>464,62</b>	<b>0,21</b>	<b>10,63</b>	<b>120,9</b>	<b>229,04</b>	<b>232,5</b>	<b>85,47</b>	<b>3,09</b>		
<b>Обед</b>														
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	
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	180	9,96	7,56	43,2	280,44	0,25	0	23,04	18	217,2	144	4,85	54-4г	РПН 2022
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	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,6	0,2	15,2	65,3	0,01	80	98	11	3	3	0,54	54-13хн	РПН 2022
<b>Итого за Обед</b>	<b>872</b>	<b>29,39</b>	<b>36,78</b>	<b>135,44</b>	<b>795,17</b>	<b>1,56</b>	<b>101,97</b>	<b>915,84</b>	<b>119,15</b>	<b>444,94</b>	<b>253,05</b>	<b>8,64</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>40,57</b>	<b>46,28</b>	<b>218,51</b>	<b>1259,79</b>	<b>1,77</b>	<b>112,6</b>	<b>1036,74</b>	<b>348,19</b>	<b>677,44</b>	<b>338,52</b>	<b>11,73</b>		

**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	
<b>Итого за период</b>	<b>1070,8</b>	<b>1073,4</b>	<b>4186</b>	<b>31046,39</b>	<b>19,76</b>	<b>1140,64</b>	<b>14314,85</b>	<b>11126,61</b>	<b>17041,06</b>	<b>4518,91</b>	<b>251,75</b>	
<b>Среднее значение за период</b>	<b>44,62</b>	<b>44,73</b>	<b>174,42</b>	<b>1293,6</b>	<b>0,82</b>	<b>47,53</b>	<b>596,45</b>	<b>463,61</b>	<b>710,04</b>	<b>188,29</b>	<b>10,49</b>	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14	31	54									
Сбалансированность	1	1	4									

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Обед	Завтрак
12-18 ЛЕТ	872	586

## ПРИ СОСТАВЛЕНИИ МЕНЮ ИСПОЛЬЗОВАЛАСЬ СЛЕДУЮЩАЯ ЛИТЕРАТУРА :

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва: Дели плюс, 2017. - 544 с.
2. Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания. - Уфа 2021. - 233 с.
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. А.А. Тутельяна и Д.Б. Никитюка. - М.: ТД Дели, 2022. - 245с.
4. 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)**