

Согласовано

Директор государственного бюджетного общеобразовательного учреждения № _____ / _____

Утверждено

Генеральный директор ООО "Альфа-Провиант"

"__" ____ 20__ г.

"01" сентября 2014 г.

/ Ланенкова С.Г.



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

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 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
		Завтрак				В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe			
		Б	Ж	У											
КАША ГРЕЧЕВАЯ ЖИДКАЯ (на воде с маслом растительным, без сахара)	200	6,44	1,56	34,22	180	0,21	0	0	9,78	25,56	97,78	2,56	ТТК-189,04		
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	5	8	4	0,73	ТТК-430		
ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2	338	2017	
Итого за Завтрак	516	8,39	2,23	73,09	351,89	0,34	10,04	60,3	41,82	73,06	123,58	6,07			
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ	100	1,33	3,5	7	51,83	0,03	38,67	5,5	37,17	33,67	14,52	0,58	ТТК-981,04		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С ОТВАРНОЙ ИНДЕЙКОЙ	250/10	6,58	3,9	20,08	218	0,11	9,6	20	28,8	85,6	28,2	0,5	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 СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02		
Итого за Обед	872	42,73	37,35	120,73	1052,88	0,5	66,57	518,83	172,42	562,87	146,52	6,57			
Итого за день		51,12	39,58	193,82	1404,77	0,84	76,61	579,13	214,24	635,93	270,1	12,64			

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 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 рецептур
		Завтрак				В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe			
		Б	Ж	У											
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ С ОВОЩАМИ	200	8,93	10,67	36,67	278,67	0,09	17,33	573,33	30,67	72	26,67	1,47	ТТК-209,03		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21			0,04	5	8	4	0,73	ТТК-430		
ГРУША ЗЕЛЕНАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	19	16	12	2,3	338	2017	
Итого за Завтрак	516	10,88	11,24	76,04	450,56	0,21	22,37	633,63	65,71	124,5	55,47	5,08			

Обед														
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		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	2,54	5,4	47,34	0	9	21	38	13	0,7	ТТК-19		
БОРЩ ОВОЩНОЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10	5,74	6,39	11,76	127,14	0,06	11,03	44,75	78,88	27,25	1,69	ТТК-76,09		
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	280	9,14	11,94	8,58	280	0,19	9,33	18,2	354,67	29,87	0,04	ТТК-258,01		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02		
Итого за Обед	872	18,13	21,33	67,68	636,46	0,46	30,86	353	534,35	101,12	4,19			
Итого за день		29,01	32,57	143,72	1087,02	0,67	53,23	986,63	187,51	658,85	156,59	9,27		

День: 3

Возраст: 12-18 лет

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 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		
Завтрак														
КАША ОВСЯНО-ГРЕЧЕВАЯ "ЗДОРОВЬЕ" (на воде с маслом растительным)	200	9	9	37,2	210	0,04	4,6	80	112	0	0	ТТК-190,06		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	12,8	0,58	ТТК-639,1		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	4	0,73	ТТК-430		
ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	2,2	338	2017	
Итого за Завтрак	516	10,95	9,67	76,07	381,89	0,17	14,64	140,3	214,04	159,5	25,8	3,51		
Обед														
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	100	0,83	0,17	2,5	14,17	0,03	10	10	23,33	41,67	14	0,6	54-23	РПН 2022
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	180	6,36	5,04	31,56	229,2	0,07	0	36	10,8	43,2	7,2	0,84	ТТК-209,02	
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	15,4	62,62	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02	
Итого за Обед	862	31,32	26,77	105,2	824,35	0,55	13,45	327,5	125,26	402,17	108,45	7,05		
Итого за день		42,27	36,44	181,27	1206,24	0,72	28,09	467,8	339,3	561,67	134,25	10,56		

День: 4

Возраст: 12-18 лет

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 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		
Завтрак														
КАША КУКУРУЗНАЯ НА ВОДЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	200	5,22	7	28,56	198,89	0,07	1,11	55,56	120	112,22	22,22	2,22	ТТК-189	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	4	0,73	ТТК-430		
ГРУША ЗЕЛЕНАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	19	16	12	2,3	338	2017
Итого за Завтрак	516	7,17	7,57	67,93	370,78	0,19	6,15	115,86	155,04	164,72	51,02	5,83		

Обед														
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		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ	100	1,33	3,5	7	51,83	0,03	38,67	5,5	37,17	33,67	14,52	0,58	ТТК-981,04	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ИНДЕЙКИ (ТТК-325,05)	250/10	6,28	3,96	19,28	138	0,13	13,6	210	30,8	99,6	35,2	1,4	ТТК-92,02	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ" на растительном масле	180	4,32	5,52	12,48	116,88	0,04	0	36	28,2	93,6	31,2	0,72	ТТК-325,05	
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	15,4	62,62	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02	
Итого за Обед	872	30,88	21,71	89,5	663,69	0,48	53,77	378,17	150,88	456	135,75	6,13		
Итого за день		38,05	29,28	157,43	1034,47	0,67	59,92	494,03	305,92	620,72	186,77	11,96		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 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 рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (на воде с маслом растительным)	200	6,67	2,56	54	224			133,33	11,22	38,44	14,22	0,33	ТТК-189	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0,04	0,3		5	8	4	0,73	ТТК-430	
ЯБЛОКО ЗЕЛЕНое	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2	338	2017
Итого за Завтрак	516	8,62	3,23	92,87	395,89	0,13	10,04	193,63	43,26	85,94	40,02	3,84		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	2,54	5,4	47,34	0	9		21	38	13	0,7	ТТК-19	
СУП-КРЕМ ИЗ ОВОЩЕЙ	250	6	4	16,48	125,33	0,07	8	225	107	17,25	1,25	0,3	ТТК-110,01	
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	100	15,83	17,33	11,33	265	0,07	3,33		15	136,67	20	1,67	ТТК-284	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	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	15,4	62,62	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02	
Итого за Обед	862	32,08	34,59	104,89	858,93	0,44	22,55	393	250,58	300,32	67,95	4,79		
Итого за день		40,7	37,82	197,76	1254,82	0,57	32,59	586,63	293,84	386,26	107,97	8,63		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 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	Р	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (на воде и с маслом растительным)	200	6,8	4,67	25,2	170,67	0,07	1,33		132	140	30,67	1,33	ТТК-189,2	
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	
ГРУША ЗЕЛЕНАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	19	16	12	2,3	338	2017
Итого за Завтрак	516	8,75	5,24	64,57	342,56	0,19	6,37	60,3	167,04	192,5	59,47	4,94		

Обед															
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			
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ	100	1,33	3,5	7	51,83	0,03	38,67	5,5	37,17	33,67	14,52	0,58	ТТК-981,04		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10	6,74	5,09	20,06	229,14	0,12	8,03	14,8	24,75	90,88	28,25	0,69	ТТК-100,05		
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		
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	7,56	39,36	243,6	0,02	0	60	3,6	73,2	22,8	0,72	ТТК-325,06		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02		
Итого за Обед	872	37,02	38,87	112,7	1011,75	0,44	49,6	220,3	122,5	470,55	124,57	6,55			
Итого за день		45,77	44,11	177,27	1354,31	0,63	55,97	280,6	289,54	663,05	184,04	11,49			

Завтрак															
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			
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ С ОВОЩАМИ	200	8,93	10,67	36,67	278,67	0,09	17,33	573,33	30,67	72	26,67	1,47	ТТК-209,03		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430		
ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2	338	2017	
Итого за Завтрак	516	10,88	11,34	75,54	450,56	0,22	27,37	633,63	62,71	119,5	52,47	4,98			

Обед															
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			
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 ОТВАРНОЙ ФИЛЕ ИНДЕЖКИ ТУШЕНОЕ С КАРТОФЕЛЕМ (без моркови/специй)	250/10	6,28	3,96	19,28	138	0,13	13,6	210	30,8	99,6	35,2	1,4	ТТК-92,02		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	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		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1		
Итого за Обед	872	27,61	30	115,42	842,2	0,37	27,3	490	156,38	238	84,64	4,66	ТТК-394,02		
Итого за день		38,49	41,34	190,96	1292,76	0,59	54,67	1123,63	219,09	417,5	137,11	9,64			

Завтрак															
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			
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (на воде с маслом растительным)	200	7,47	3,87	32,53	194,67	0,19	1,33		136	182,67	46,67	2,67	ТТК-189,2		
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		
ГРУША ЗЕЛЕНАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	19	16	12	2,3	338	2017	
Итого за Завтрак	516	9,42	4,44	71,9	366,56	0,31	6,37	60,3	171,04	235,17	75,47	6,28			

Обед														
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мg			Fe
ОГУРЕЦ НАРЕЗКЕ	100	0,83	0,17	2,5	14,17	0,03	10	10	23,33	41,67	14	0,6	54-23	РПН 2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С ОТВАРНОЙ ИНДЕЙКОЙ	250/10	6,58	3,9	20,08	218	0,11	9,6	20	28,8	85,6	28,2	0,5	ТТК-100,05	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ГОВЯДИНОЙ	280	16,96	18,04	48,53	424,36	0,11	23,96	74,67	106,4	137,51	3,08	2,8	ТТК-306	
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	15,4	62,62	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02	
Итого за Обед	872	26,9	22,57	113,05	838,51	0,46	45,06	224,67	195,91	327,58	76,28	5,66		
Итого за день		36,32	27,01	184,95	1205,07	0,77	51,43	284,97	366,95	562,75	151,75	11,94		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 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	Мg			Fe
Завтрак														
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (на воде и с маслом растительным)	200	6,8	4,67	25,2	170,67	0,07	1,33		132	140	30,67	1,33	ТТК-189,2	
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 ЗЕЛЕНОЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2	338	2017
Итого за Завтрак	516	8,75	5,34	64,07	342,56	0,2	11,37	60,3	164,04	187,5	56,47	4,84		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	2,54	5,4	47,34	0	9		21	38	13	0,7	ТТК-19	
БОРЩ ОВОЩНОЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10	5,74	6,39	11,76	127,14	0,06	11,03	214,8	44,75	78,88	27,25	1,69	ТТК-76,09	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	280	9,14	11,94	8,58	280	0,19	9,33	18,2	18,67	354,67	29,87	0,04	ТТК-258,01	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02	
Итого за Обед	872	18,13	21,33	67,68	636,46	0,46	30,86	353	121,8	534,35	101,12	4,19		
Итого за день		26,88	26,67	131,75	979,02	0,66	42,23	413,3	285,84	721,85	157,59	9,03		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 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	Мg			Fe
Завтрак														
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (на воде с маслом растительным, без сахара)	200	6,44	1,56	34,22	180	0,21	0	0	9,78	25,56	97,78	2,56	ТТК-189,04	
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	
ГРУША ЗЕЛЕНАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	19	16	12	2,3	338	2017
Итого за Завтрак	516	8,39	2,13	73,59	351,89	0,33	5,04	60,3	44,82	78,06	126,58	6,17		

Обед														
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		
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	100	0,83	0,17	2,5	14,17	0,03	10	10	23,33	41,67	14	0,6	54-23	РПН 2022
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ОТВАРНОЙ ИНДЕЙКОЙ	250/10	5,68	5,3	10,28	112	0,08	12,6	230	35,8	74,6	25,2	1	ТТК-95,07	
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 СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02	
Итого за Обед	872	41,33	35,42	106,43	909,22	0,47	40,9	733,33	165,58	559,87	143	7,09		
Итого за день		49,72	37,55	180,02	1261,11	0,8	45,94	793,63	210,4	637,93	269,58	13,26		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 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
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША КУКУРУЗНАЯ НА ВОДЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	200	5,22	7	28,56	198,89	0,07	1,11	55,56	120	112,22	22,22	2,22	ТТК-189	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ 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 ЗЕЛЕНОЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	11,15	16	11	9	2,2	338	2017
Итого за Завтрак	516	7,17	7,67	67,43	370,78	0,2	11,15	115,86	152,04	159,72	48,02	5,73		
Обед														
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ	100	1,33	3,5	7	51,83	0,03	38,67	5,5	37,17	33,67	14,52	0,58	ТТК-981,04	
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	
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	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,44	5,18	27,61	169,2	0,18	25,2	0	17,57	95,67	35,19	1,39	ТТК-208,01	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02	
Итого за Обед	872	35,72	36,55	100,15	857,35	0,62	78,8	350,3	138,47	507,02	143,96	8,12		
Итого за день		42,89	44,22	167,58	1228,13	0,82	89,95	466,16	290,51	666,74	191,98	13,85		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 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		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак														
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ГОВЯДИНОЙ	200	12,11	12,89	34,67	303,11	0,08	17,11	53,33	76	98,22	2,2	2	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 САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0,04	0,3	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430	
ГРУША ЗЕЛЕНАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	19	16	12	2,3	338	2017
Итого за Завтрак	516	14,06	13,46	74,04	475	0,2	22,15	113,63	111,04	150,72	31	5,61		

Обед															
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			
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	2,54	5,4	47,34	0	9	21	38	13	0,7	ТТК-19			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10	4,58	7,17	8,55	116,89	0,06	2,28	4,8	74,5	25,5	1,18	ТТК-73,02			
ТЕФТЕЛИ (2-И ВАРИАНТ)	100	15,83	17,33	11,33	265	0,07	3,33	15	136,67	20	1,67	ТТК-284			
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ С ОВОЩАМИ	180	8,04	9,6	33	250,8	0,08	15,6	27,6	64,8	24	1,32	ТТК-209,03			
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	15,3	5,4	0,6	ТТК-394,02			
Итого за Обед	872	31,7	37,1	100,22	862,01	0,42	31,71	640,8	376,77	113,5	6,63				
Итого за день		45,76	50,56	174,26	1337,01	0,62	53,86	754,43	527,49	144,5	12,24				

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 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			
Завтрак															
КАША КУКУРУЗНАЯ НА ВОДЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	200	5,22	7	28,56	198,89	0,07	1,11	55,56	120	112,22	2,22	ТТК-189			
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	0,58	ТТК-639,1			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	4	0,73	ТТК-430			
ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	16	11	9	2,2	338		2017	
Итого за Завтрак	516	7,17	7,67	67,43	370,78	0,2	11,15	115,86	152,04	159,72	48,02				

Обед															
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			
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ	100	1,33	3,5	7	51,83	0,03	38,67	5,5	37,17	33,67	14,52	0,58	ТТК-981,04		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10	6,74	5,09	20,06	229,14	0,12	8,03	14,8	24,75	90,88	28,25	0,69	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		
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 СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	15,3	5,8	0,6	ТТК-394,02			
Итого за Обед	872	32,8	35,91	109,34	960,23	0,51	48,92	228,3	189,5	386,95	96,47	5,39			
Итого за день		39,97	43,58	176,77	1331,01	0,71	60,07	344,16	341,54	546,67	144,49	11,12			

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 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			
Завтрак															
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ С ОВОЩАМИ	200	8,93	10,67	36,67	278,67	0,09	17,33	573,33	30,67	72	26,67	1,47	ТТК-209,03		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	-0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430		
ГРУША ЗЕЛЕНАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	19	16	12	2,3	338	2017	
Итого за Завтрак	516	10,88	11,24	76,04	450,56	0,21	22,37	633,63	65,71	124,5	55,47	5,08			

Обед														РПН 2022	
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			
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	100	0,83	0,17	2,5	14,17	0,03	10	10	23,33	41,67	14	0,6	54-23		
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		
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	15,4	62,62	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02		
Итого за Обед	872	43,22	39,02	75,08	824	0,52	54,24	515,45	168,75	532,7	139,86	9,37			
Итого за день		54,1	50,26	151,12	1274,56	0,73	76,61	1149,08	234,46	657,2	195,33	14,45			

День: 15

Возраст: 12-18 лет

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 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		
Завтрак														
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (на воде и с маслом растительным)	200	6,8	4,67	25,2	170,67	0,07	1,33		132	140	30,67	1,33	ТТК-189,2	
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 ЗЕЛЕНОЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2	338	2017
Итого за Завтрак	516	8,75	5,34	64,07	342,56	0,2	11,37	60,3	164,04	187,5	56,47	4,84		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	2,54	5,4	47,34	0	9		21	38	13	0,7	ТТК-19	
БОРЩ ОВОЩНОЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10	5,74	6,39	11,76	127,14	0,06	11,03	214,8	44,75	78,88	27,25	1,69	ТТК-76,09	
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 СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02	
Итого за Обед	872	41,28	38,88	110,81	957,53	0,42	38,33	708,13	172,2	560,48	144,05	7,88		
Итого за день		50,03	44,22	174,88	1300,09	0,62	49,7	768,43	336,24	747,98	200,52	12,72		

День: 16

Возраст: 12-18 лет

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 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		
Завтрак														
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (на воде с маслом растительным)	200	7,47	3,87	32,53	194,67	0,19	1,33		136	182,67	46,67	2,67	ТТК-189,2	
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	
ГРУША ЗЕЛЕНАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	19	16	12	2,3	338	2017
Итого за Завтрак	516	9,42	4,44	71,9	366,56	0,31	6,37	60,3	171,04	235,17	75,47	6,28		

Обед														
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		
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	100	0,83	0,17	2,5	14,17	0,03	10	10	23,33	41,67	14	0,6	54-2з	РПН 2022
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	
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	100	15,83	17,33	11,33	265	0,07	3,33		15	136,67	20	1,67	ТТК-284	
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	15,4	62,62	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02	
Итого за Обед	862	33,63	32,06	107,37	852,95	0,57	32,38	767,5	137,06	406,44	125,25	7,2		
Итого за день		43,05	36,5	179,27	1219,51	0,88	38,75	827,8	308,1	641,61	200,72	13,48		

День: 17

Возраст: 12-18 лет

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 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		
Завтрак														
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (на воде с маслом растительным)	200	6,67	2,56	54	224			133,33	11,22	38,44	14,22	0,33	ТТК-189	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430	
ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2	338	2017
Итого за Завтрак	516	8,62	3,23	92,87	395,89	0,13	10,04	193,63	43,26	85,94	40,02	3,84		

Обед

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		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	2,54	5,4	47,34	0	9		21	38	13	0,7	ТТК-19	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10	5,84	6,49	10,26	123,14	0,09	11,03	224,8	31,75	79,88	25,25	1,19	ТТК-95,07	
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	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02	
Итого за Обед	872	40,64	39,54	82,61	848,99	0,49	30,86	363,47	129,33	535,35	136,45	9,25		
Итого за день		49,26	42,77	175,48	1244,88	0,62	40,9	557,1	172,59	621,29	176,47	13,09		

День: 18

Возраст: 12-18 лет

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 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		
Завтрак														
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (на воде с маслом растительным, без сахара)	200	6,44	1,56	34,22	180	0,21	0	0	9,78	25,56	97,78	2,56	ТТК-189,04	
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	
ГРУША ЗЕЛЕНАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	19	16	12	2,3	338	2017
Итого за Завтрак	516	8,39	2,13	73,59	351,89	0,33	5,04	60,3	44,82	78,06	126,58	6,17		

Обед														
Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мg			Fe
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ	100	1,33	3,5	7	51,83	0,03	38,67	5,5	37,17	33,67	14,52	0,58	ТТК-981,04	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ ТЕФТЕЛИ ИЗ ИНДЕЙКИ (Б)	250/10	6,28	3,96	19,28	138	0,13	13,6	210	30,8	99,6	35,2	1,4	ТТК-92,02	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	100	13,08	25,08	3,08	290	0,08	0,2		60	154	32	2	ТТК-325,1	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	180	7	10,26	29,74	239,28	0,09	0,72	48	70,2	45,6	2,7	0,36	ТТК-133,03	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
Итого за Обед	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02	
Итого за день	872	30,22	43,26	101,04	901,09	0,54	54,69	383,5	235,55	395,67	115,42	6,1		
		38,61	45,39	174,63	1252,98	0,87	59,73	443,8	280,37	473,73	242	12,27		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 12-18 ЛЕТ														
Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мg			Fe
Завтрак														
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ С ОВОЩАМИ	200	8,93	10,67	36,67	278,67	0,09	17,33	573,33	30,67	72	26,67	1,47	ТТК-209,03	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430	
ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2	338	2017
Итого за Завтрак	516	10,88	11,34	75,54	450,56	0,22	27,37	633,63	62,71	119,5	52,47	4,98		

Обед														
Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мg			Fe
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	100	0,83	0,17	2,5	14,17	0,03	10	10	23,33	41,67	14	0,6	54-23	РПН 2022
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	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	280	9,14	11,94	8,58	280	0,19	9,33	18,2	18,67	354,67	29,87	0,04	ТТК-258,01	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02	
Итого за Обед	872	18,94	17,72	72,28	625,29	0,57	32,86	353	106,13	564,02	110,12	3,99		
Итого за день		29,82	29,06	147,82	1075,85	0,79	60,23	986,63	168,84	683,52	162,59	8,97		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 12-18 ЛЕТ														
Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мg			Fe
Завтрак														
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" (на воде с маслом растительным)	200	6,4	3,8	62	307,8	0,04	0	120	0	2,52	0,08	0	ТТК-190	
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	
ГРУША ЗЕЛЕНАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	19	16	12	2,3	338	2017
Итого за Завтрак	516	8,35	4,37	101,37	479,69	0,16	5,04	180,3	35,04	55,02	28,88	3,61		

Обед														
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		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	2,54	5,4	47,34	0	9	21	38	13	0,7	ТТК-19		
БОРЩ ОВОЩНОЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10	5,74	6,39	11,76	127,14	0,06	11,03	214,8	44,75	78,88	1,69	ТТК-76,09		
ПЛОВ ИЗ ИНДЕЙКИ	280	32,29	29,49	51,71	601,07	0,15	16,8	373,33	69,07	380,8	3,73	ТТК-311,04		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	1,16	ТТК-639,1		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	15,3	5,8	0,6	ТТК-394,02		
Итого за Обед	872	41,28	38,88	110,81	957,53	0,42	38,33	708,13	172,2	560,48	7,88			
Итого за день		49,63	43,25	212,18	1437,22	0,58	43,37	888,43	207,24	615,5	11,49			

День: 21

Возраст: 12-18 лет

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 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		
Завтрак														
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (на воде с маслом растительным, без сахара)	200	6,44	1,56	34,22	180	0,21	0	0	9,78	25,56	97,78	2,56	ТТК-189,04	
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	0,03	0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430	
ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	16	11	9	2,2	338	2017	
Итого за Завтрак	516	8,39	2,23	73,09	351,89	0,34	10,04	60,3	41,82	73,06	123,58	6,07		

Обед

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		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ	100	1,33	3,5	7	51,83	0,03	38,67	5,5	37,17	14,52	0,58	ТТК-981,04		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ ГУЛЯШОМ ИЗ ИНДЕЙКИ	250/10	6,28	3,96	19,28	138	0,13	13,6	210	30,8	99,6	35,2	1,4	ТТК-92,02	
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО	100	22,67	15,5	8,73	416,67	0,08	1,85	33,33	62	272,83	58	2,63	ТТК-277,04	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	180	2,88	6,96	22,8	165,36	0,12	2,52	0	9,96	50,76	9,84	0	ТТК-123	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
Итого за Обед	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02	
Итого за день	872	35,69	30,38	99,75	953,84	0,57	58,14	368,83	177,31	519,66	148,56	6,37		
Итого за день		44,08	32,61	172,84	1305,73	0,91	68,18	429,13	219,13	592,72	272,14	12,44		

День: 22

Возраст: 12-18 лет

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 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		
Завтрак														
КАША КУКУРУЗНАЯ НА ВОДЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	200	5,22	7	28,56	198,89	0,07	1,11	55,56	120	112,22	22,22	2,22	ТТК-189	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0,03	0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430	
ГРУША ЗЕЛЕНАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	19	16	12	2,3	338	2017
Итого за Завтрак	516	7,17	7,57	67,93	370,78	0,19	6,15	115,86	155,04	164,72	51,02	5,83		

Обед													
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	100	0,83	0,17	2,5	14,17	0,03	10	10	23,33	41,67	14	0,6	РПН 2022
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10	4,58	7,17	8,55	116,89	0,06	2,28	4,8	45,08	74,5	25,5	1,18	ТТК-73,02
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ без моркови	280	30,05	38,27	47,04	604,8	0,11	1,87	280	106,4	349,07	69,07	2,05	ТТК-265,01
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02
Итого за Обед	872	37,99	46,07	100,03	917,84	0,41	15,65	414,8	212,19	528,04	139,57	5,59	
Итого за день		45,16	53,64	167,96	1288,62	0,6	21,8	530,66	367,23	692,76	190,59	11,42	

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 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		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg			Fe
Завтрак														
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ГОВЯДИНОЙ	200	12,11	12,89	34,67	303,11	0,08	17,11	53,33	76	98,22	2,2	2	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 САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430	
ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2	338	2017
Итого за Завтрак	516	14,06	13,56	73,54	475	0,21	27,15	113,63	108,04	145,72	28	5,51		
Обед														
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 ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10	6,74	5,09	20,06	229,14	0,12	8,03	14,8	24,75	90,88	28,25	0,69	ТТК-100,05	
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	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,44	5,18	27,61	169,2	0,18	25,2	0	17,57	95,67	35,19	1,39	ТТК-208,01	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02	
Итого за Обед	872	35,41	35,53	99,35	932,86	0,57	45,13	154,8	120,3	497,35	135,44	7,34		
Итого за день		49,47	49,09	172,89	1407,86	0,78	72,28	268,43	228,34	643,07	163,44	12,85		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 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		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg			Fe
Завтрак														
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (на воде и с маслом растительным)	200	6,8	4,67	25,2	170,67	0,07	1,33		132	140	30,67	1,33	ТТК-189,2	
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	
ГРУША ЗЕЛЕНАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	19	16	12	2,3	338	2017
Итого за Завтрак	516	8,75	5,24	64,57	342,56	0,19	6,37	60,3	167,04	192,5	59,47	4,94		

Обед														
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	100	0,83	0,17	2,5	14,17	0,03	10	10	23,33	41,67	14	0,6	54-23	РПН 2022
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ОТВАРНОЙ ИНДЕЙКОЙ	250/10	5,68	5,3	10,28	112	0,08	12,6	230	35,8	74,6	25,2	1	ТТК-95,07	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	280	23,33	17,55	19,41	181,81	0,06	0	56	43,87	145,6	48,53	1,12	ТТК-536,02	
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	15,4	62,62	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02	
Итого за Обед	872	32,37	23,48	74,13	489,96	0,38	24,1	416	140,38	324,67	118,73	4,48		
Итого за день		41,12	28,72	138,7	832,52	0,57	30,47	476,3	307,42	517,17	178,2	9,42		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe
Итого за период	1021,28	946,24	4125,33	29615,56	17,02	1266,58	14900,89	6431,74	14493,96	4391,65	278,23
Среднее значение за период	42,55	39,43	171,89	1233,98	0,71	52,77	620,87	267,99	603,92	182,99	11,59
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14	29	56								
Сбалансированность	1	1	4								

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед	Завтрак
12-18 лет	871	516

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 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, блюда 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)