

Согласовано

Утверждено

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

Генеральный директор ООО "Альфа-Провант"

" " 20\_\_ г.

" 01.05.2024 г.

/ Ланенкова С.Г.

ЦИКЛИЧНОЕ ЧЕТЫРЕХНЕДЕЛЬНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД) ДЛЯ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ 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 (ОБЕД) Возраст: 12-18 лет

День: 1

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	Р			Mg	Fe
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 БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ	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	
ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2	338	2017
Итого за Обед	972	43,13	37,75	130,53	1099,88	0,53	76,57	518,83	188,42	573,87	155,52	8,77		
Итого за день		43,13	37,75	130,53	1099,88	0,53	76,57	518,83	188,42	573,87	155,52	8,77		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 12-18 ЛЕТ (ОБЕД) Возраст: 12-18 лет

День: 2

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	Р			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	
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 ТУШЕНый 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 БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ	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	
ГРУША ЗЕЛЕНАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5		19	16	12	2,3	338	2017
Итого за Обед	972	18,53	21,63	77,98	683,46	0,48	35,86	353	140,8	550,35	113,12	6,49		
Итого за день		18,53	21,63	77,98	683,46	0,48	35,86	353	140,8	550,35	113,12	6,49		

День: 3

Возраст: 12-18 лет

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 12-18 ЛЕТ (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)	Са	P	Mg			Fe
<b>Обед</b>														
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	100	0,83	0,17	2,5	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	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	0,06	0	40	20	154	20	2	ТТК-293		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ	180	6,36	5,04	31,56	0,07	0	36	10,8	43,2	7,2	0,84	ТТК-209,02		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	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	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02		
ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10		16	11	9	2,2	338	2017	
<b>Итого за Обед</b>	<b>962</b>	<b>31,72</b>	<b>27,17</b>	<b>115</b>	<b>0,58</b>	<b>23,45</b>	<b>327,5</b>	<b>141,26</b>	<b>413,17</b>	<b>117,45</b>	<b>9,25</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>31,72</b>	<b>27,17</b>	<b>115</b>	<b>0,58</b>	<b>23,45</b>	<b>327,5</b>	<b>141,26</b>	<b>413,17</b>	<b>117,45</b>	<b>9,25</b>			

День: 4

Возраст: 12-18 лет

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 12-18 ЛЕТ (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)	Са	P	Mg			Fe
<b>Обед</b>														
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ	100	1,33	3,5	7	0,03	38,67	5,5	37,17	33,67	14,52	0,58	ТТК-981,04		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ (ТТК-325,05)	250/10	6,28	3,96	19,28	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	0,04	0	36	28,2	93,6	31,2	0,72	ТТК-323,04		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	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	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02		
ГРУША ЗЕЛЕНАЯ	100	0,4	0,3	10,3	0,02	5	0	19	16	12	2,3	338	2017	
<b>Итого за Обед</b>	<b>972</b>	<b>31,28</b>	<b>22,01</b>	<b>99,8</b>	<b>0,5</b>	<b>58,77</b>	<b>378,17</b>	<b>169,88</b>	<b>472</b>	<b>147,75</b>	<b>8,43</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>31,28</b>	<b>22,01</b>	<b>99,8</b>	<b>0,5</b>	<b>58,77</b>	<b>378,17</b>	<b>169,88</b>	<b>472</b>	<b>147,75</b>	<b>8,43</b>			

День: 5

Возраст: 12-18 лет

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 12-18 ЛЕТ (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)	Са	P	Mg			Fe
<b>Обед</b>														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	2,54	5,4	0	9		21	38	13	0,7	ТТК-19		
СУП-КРЕМ ИЗ ОВОЩЕЙ	250	6	4	16,48	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	0,07	3,33		15	136,67	20	1,67	ТТК-284		
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	180	7	10,26	29,74	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	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	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02		
ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10		16	11	9	2,2	338	2017	
<b>Итого за Обед</b>	<b>962</b>	<b>32,48</b>	<b>34,99</b>	<b>114,69</b>	<b>0,47</b>	<b>32,55</b>	<b>393</b>	<b>266,58</b>	<b>311,32</b>	<b>76,95</b>	<b>6,99</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>32,48</b>	<b>34,99</b>	<b>114,69</b>	<b>0,47</b>	<b>32,55</b>	<b>393</b>	<b>266,58</b>	<b>311,32</b>	<b>76,95</b>	<b>6,99</b>			

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 12-18 ЛЕТ (ОБЕД) 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 рецептур		
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	P	Mg	Fe				
															7	3,5
<b>Обед</b>																
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ	100			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 БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ	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
ГРУША ЗЕЛЁНАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47				0,02	5	0	19	16	12	2,3	338
<b>Итого за Обед</b>	<b>972</b>	<b>37,42</b>	<b>39,17</b>	<b>123</b>	<b>1058,75</b>				<b>0,46</b>	<b>54,6</b>	<b>220,3</b>	<b>141,5</b>	<b>486,55</b>	<b>136,57</b>	<b>8,85</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>37,42</b>	<b>39,17</b>	<b>123</b>	<b>1058,75</b>				<b>0,46</b>	<b>54,6</b>	<b>220,3</b>	<b>141,5</b>	<b>486,55</b>	<b>136,57</b>	<b>8,85</b>	

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 12-18 ЛЕТ (ОБЕД) 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 рецептур		
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	P	Mg	Fe				
															5,4 <th>2,54 <th>0,72 <th>0 <th>9 <th> <th>21 <th>38 <th>13 <th>0,7 </th></th></th></th></th></th></th></th></th>	2,54 <th>0,72 <th>0 <th>9 <th> <th>21 <th>38 <th>13 <th>0,7 </th></th></th></th></th></th></th></th>
<b>Обед</b>																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100			5,4	47,34				0	9		21	38	13	0,7	ТТК-19
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ 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 БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ	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
ЯБЛОКО ЗЕЛЁНОЕ	200	0,03	0,1	15,4	62,62				0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02
<b>Итого за Обед</b>	<b>100</b>	<b>28,01</b>	<b>30,4</b>	<b>125,22</b>	<b>889,2</b>				<b>0,4</b>	<b>37,3</b>	<b>490</b>	<b>172,38</b>	<b>309</b>	<b>93,64</b>	<b>6,86</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>28,01</b>	<b>30,4</b>	<b>125,22</b>	<b>889,2</b>				<b>0,4</b>	<b>37,3</b>	<b>490</b>	<b>172,38</b>	<b>309</b>	<b>93,64</b>	<b>6,86</b>	

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 12-18 ЛЕТ (ОБЕД) 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		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	P	Mg	Fe				
															2,5 <th>0,83 <th>0,17 <th>0,03 <th>10 <th> <th>23,33 <th>41,67 <th>14 <th>0,6</th> </th></th></th></th></th></th></th></th>	0,83 <th>0,17 <th>0,03 <th>10 <th> <th>23,33 <th>41,67 <th>14 <th>0,6</th> </th></th></th></th></th></th></th>
<b>Обед</b>																
ОГУРЕЦ НАРЕЗКЕ	100			2,5	14,17				0,03	10		23,33	41,67	14	0,6	54-23
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 БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ	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
ГРУША ЗЕЛЁНАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47				0,02	5	0	19	16	12	2,3	338
<b>Итого за Обед</b>	<b>972</b>	<b>27,3</b>	<b>22,87</b>	<b>123,35</b>	<b>885,51</b>				<b>0,48</b>	<b>50,06</b>	<b>224,67</b>	<b>214,91</b>	<b>343,58</b>	<b>88,28</b>	<b>7,96</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>27,3</b>	<b>22,87</b>	<b>123,35</b>	<b>885,51</b>				<b>0,48</b>	<b>50,06</b>	<b>224,67</b>	<b>214,91</b>	<b>343,58</b>	<b>88,28</b>	<b>7,96</b>	

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 12-18 ЛЕТ (ОБЕД) 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	В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	P	Mg			Fe
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	2,54	5,4	0	9	21	38	13	0,7	ТТК-19			
БОРЩ ОВОЩНОЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10	5,74	6,39	11,76	0,06	11,03	214,8	78,88	27,25	1,69	ТТК-76,09			
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНый С ГОВЯДИНОЙ	280	9,14	11,94	8,58	0,19	9,33	18,2	354,67	29,87	0,04	ТТК-258,01			
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВый	32	2,5	0,36	26,54	0,21	0	120	22,08	57	1,16	ТТК-639,1			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	0	1,5	0	15,3	5,4	0,6	ТТК-394,02			
ЯБЛОКО ЗЕЛЕНое	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10	16	11	9	2,2	338	2017		
<b>Итого за Обед</b>	<b>972</b>	<b>18,53</b>	<b>21,73</b>	<b>77,48</b>	<b>0,49</b>	<b>40,86</b>	<b>353</b>	<b>545,35</b>	<b>110,12</b>	<b>6,39</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>18,53</b>	<b>21,73</b>	<b>77,48</b>	<b>0,49</b>	<b>40,86</b>	<b>353</b>	<b>545,35</b>	<b>110,12</b>	<b>6,39</b>				

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 12-18 ЛЕТ (ОБЕД) 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 рецептур	
		Б	Ж		У	В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	P	Mg			Fe
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	100	0,83	0,17	2,5	0,03	10	10	23,33	41,67	14	0,6	54-2з	РПН 2022	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ОТВАРНОЙ ИНДЕЙКОЙ	250/10	5,68	5,3	10,28	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	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	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	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02		
ГРУША ЗЕЛЕНАЯ	100	0,4	0,3	10,3	0,02	5	0	19	16	12	2,3	338	2017	
<b>Итого за Обед</b>	<b>972</b>	<b>41,73</b>	<b>35,72</b>	<b>116,73</b>	<b>0,49</b>	<b>45,9</b>	<b>733,33</b>	<b>184,58</b>	<b>575,87</b>	<b>155</b>	<b>9,39</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>41,73</b>	<b>35,72</b>	<b>116,73</b>	<b>0,49</b>	<b>45,9</b>	<b>733,33</b>	<b>184,58</b>	<b>575,87</b>	<b>155</b>	<b>9,39</b>			

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 12-18 ЛЕТ (ОБЕД) 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 рецептур	
		Б	Ж		У	В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	P	Mg			Fe
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ	100	1,33	3,5	7	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	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	0,06	1,4	20	19,6	210	28	2,8	ТТК-259		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,44	5,18	27,61	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	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	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02		
ЯБЛОКО ЗЕЛЕНое	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10	16	11	9	2,2	338	2017		
<b>Итого за Обед</b>	<b>972</b>	<b>36,12</b>	<b>36,95</b>	<b>109,95</b>	<b>0,65</b>	<b>88,8</b>	<b>350,3</b>	<b>154,47</b>	<b>518,02</b>	<b>152,96</b>	<b>10,32</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>36,12</b>	<b>36,95</b>	<b>109,95</b>	<b>0,65</b>	<b>88,8</b>	<b>350,3</b>	<b>154,47</b>	<b>518,02</b>	<b>152,96</b>	<b>10,32</b>			

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 12-18 ЛЕТ (ОБЕД) 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		У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	P	Mg	Fe			
		Ж	У												
Обед															
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	45,08	74,5	25,5	1,18	ТТК-73,02		
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		
ГРУША ЗЕЛЕНАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	19	16	12	2,3	338	2017	
Итого за Обед	972	32,1	37,4	110,52	909,01	0,44	36,71	640,8	165,06	392,77	125,5	8,93			
Итого за день		32,1	37,4	110,52	909,01	0,44	36,71	640,8	165,06	392,77	125,5	8,93			

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 12-18 ЛЕТ (ОБЕД) 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		У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	P	Mg	Fe			
		Ж	У												
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 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	5,4	0,6	ТТК-394,02		
ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2	338	2017	
Итого за Обед	972	33,2	36,31	119,14	1007,23	0,54	58,92	228,3	205,5	397,95	105,47	7,59			
Итого за день		33,2	36,31	119,14	1007,23	0,54	58,92	228,3	205,5	397,95	105,47	7,59			

День: 14

Возраст: 12-18 лет

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 12-18 ЛЕТ (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
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	100	0,83	0,17	2,5	0,03	10	10	23,33	41,67	14	0,6	54-2з	РПН 2022	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10	6,44	5,15	19,26	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	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	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	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02		
ГРУША ЗЕЛЕНАЯ	100	0,4	0,3	10,3	0,02	5	0	19	16	12	2,3	338	2017	
Итого за Обед	972	43,62	39,32	85,38	0,54	59,24	515,45	187,75	548,7	151,86	11,67			
Итого за день		43,62	39,32	85,38	0,54	59,24	515,45	187,75	548,7	151,86	11,67			

День: 15

Возраст: 12-18 лет

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 12-18 ЛЕТ (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 СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	2,54	5,4	0	9	47,34	21	38	13	0,7	ТТК-19		
БОРЩ ОВОЩНОЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10	5,74	6,39	11,76	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	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	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	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02		
ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10	47	16	11	9	2,2	338	2017	
Итого за Обед	972	41,68	39,28	120,61	0,45	48,33	708,13	188,2	571,48	153,05	10,08			
Итого за день		41,68	39,28	120,61	0,45	48,33	708,13	188,2	571,48	153,05	10,08			

День: 16

Возраст: 12-18 лет

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 12-18 ЛЕТ (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
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	100	0,83	0,17	2,5	0,03	10	14,17	23,33	41,67	14	0,6	54-2з	РПН 2022	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,4	4,5	18,6	0,18	1,95	141	33,75	100,5	36,25	1,85	ТТК-119		
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	100	15,83	17,33	11,33	0,07	3,33	265	15	136,67	20	1,67	ТТК-284		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ С ОВОЩАМИ	180	8,04	9,6	33	0,08	15,6	250,8	27,6	64,8	24	1,32	ТТК-209,03		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	0,21	0	119,36	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	0	1,5	62,62	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02		
ГРУША ЗЕЛЕНАЯ	100	0,4	0,3	10,3	0,02	5	47	19	16	12	2,3	338	2017	
Итого за Обед	962	34,03	32,36	117,67	0,59	37,38	899,95	156,06	422,44	137,25	9,5			
Итого за день		34,03	32,36	117,67	0,59	37,38	899,95	156,06	422,44	137,25	9,5			

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 12-18 ЛЕТ (ОБЕД) День: 17

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>Обед</b>														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	2,54	5,4	0	9		21	38	13	0,7	ТТК-19		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10	5,84	6,49	10,26	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	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	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	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02		
ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10		16	11	9	2,2	338	2017	
<b>Итого за Обед</b>	<b>972</b>	<b>41,04</b>	<b>39,94</b>	<b>92,41</b>	<b>0,52</b>	<b>40,86</b>	<b>363,47</b>	<b>145,33</b>	<b>546,35</b>	<b>145,45</b>	<b>11,45</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>41,04</b>	<b>39,94</b>	<b>92,41</b>	<b>0,52</b>	<b>40,86</b>	<b>363,47</b>	<b>145,33</b>	<b>546,35</b>	<b>145,45</b>	<b>11,45</b>			

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 12-18 ЛЕТ (ОБЕД) 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>Обед</b>														
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ	100	1,33	3,5	7	0,03	38,67	5,5	37,17	33,67	14,52	0,58	ТТК-981,04		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ	250/10	6,28	3,96	19,28	0,13	13,6	210	30,8	99,6	35,2	1,4	ТТК-92,02		
ТЕФТЕЛИ ИЗ ИНДЕЙКИ (Б)	100	13,08	25,08	3,08	0,08	0,2		60	154	32	2	ТТК-325,1		
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	7	10,26	29,74	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	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	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02		
ГРУША ЗЕЛЕНАЯ	100	0,4	0,3	10,3	0,02	5		19	16	12	2,3	338	2017	
<b>Итого за Обед</b>	<b>972</b>	<b>30,62</b>	<b>43,56</b>	<b>111,34</b>	<b>0,56</b>	<b>59,69</b>	<b>383,5</b>	<b>254,55</b>	<b>411,67</b>	<b>127,42</b>	<b>8,4</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>30,62</b>	<b>43,56</b>	<b>111,34</b>	<b>0,56</b>	<b>59,69</b>	<b>383,5</b>	<b>254,55</b>	<b>411,67</b>	<b>127,42</b>	<b>8,4</b>			

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 12-18 ЛЕТ (ОБЕД) 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>Обед</b>														
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	100	0,83	0,17	2,5	0,03	10	10	23,33	41,67	14	0,6	54-2з	РПН 2022	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10	6,44	5,15	19,26	0,14	12,03	204,8	26,75	104,88	35,25	1,59	ТТК-92,02		
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	280	9,14	11,94	8,58	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	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	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02		
ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10		16	11	9	2,2	338	2017	
<b>Итого за Обед</b>	<b>972</b>	<b>19,34</b>	<b>18,12</b>	<b>82,08</b>	<b>0,6</b>	<b>42,86</b>	<b>353</b>	<b>122,13</b>	<b>575,02</b>	<b>119,12</b>	<b>6,19</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>19,34</b>	<b>18,12</b>	<b>82,08</b>	<b>0,6</b>	<b>42,86</b>	<b>353</b>	<b>122,13</b>	<b>575,02</b>	<b>119,12</b>	<b>6,19</b>			

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 12-18 ЛЕТ (ОБЕД) 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 рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	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		
БОРЩ ОВОЩНОЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10	5,74	6,39	11,76	127,14	0,06	11,03	214,8	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	3,73	ТТК-311,04		
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	5,8	0,6	ТТК-394,02		
ГРУША ЗЕЛЕНАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	19	16	12	2,3	338	2017	
Итого за Обед	972	41,68	39,18	121,11	1004,53	0,44	43,33	708,13	191,2	576,48	10,18			
Итого за день		41,68	39,18	121,11	1004,53	0,44	43,33	708,13	191,2	576,48	10,18			

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 12-18 ЛЕТ (ОБЕД) 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 рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	P	Mg	Fe		
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 ОТВАРНОЙ ГУЛЯШ 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 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	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	15,3	5,8	0,6	ТТК-639,1		
ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	16	11	9	2,2	338	2017	
Итого за Обед	972	36,09	30,78	109,55	1000,84	0,6	68,14	368,83	193,31	530,66	157,56	8,57		
Итого за день		36,09	30,78	109,55	1000,84	0,6	68,14	368,83	193,31	530,66	157,56	8,57		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 12-18 ЛЕТ (ОБЕД) 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 рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	P	Mg	Fe		
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
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	0,6	ТТК-394,02		
ГРУША ЗЕЛЕНАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	19	16	12	2,3	338	2017
Итого за Обед	972	38,39	46,37	110,33	964,84	0,43	20,65	414,8	231,19	544,04	151,57	7,89		
Итого за день		38,39	46,37	110,33	964,84	0,43	20,65	414,8	231,19	544,04	151,57	7,89		



Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 12-18 ЛЕТ (ОБЕД) 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>Обед</b>														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	2,54	5,4	0	9	21	38	13	0,7	ТТК-19			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10	6,74	5,09	20,06	0,12	8,03	24,75	90,88	28,25	0,69	ТТК-100,05			
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	21,98	22,26	4,34	0,06	1,4	19,6	210	28	2,8	ТТК-259			
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,44	5,18	27,61	0,18	25,2	17,57	95,67	35,19	1,39	ТТК-208,01			
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	0,21	0	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	0	1,5	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02			
ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10	16	11	9	2,2	338	2017		
<b>Итого за Обед</b>	<b>972</b>	<b>35,81</b>	<b>35,93</b>	<b>109,15</b>	<b>0,6</b>	<b>55,13</b>	<b>136,3</b>	<b>508,35</b>	<b>144,44</b>	<b>9,54</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>35,81</b>	<b>35,93</b>	<b>109,15</b>	<b>0,6</b>	<b>55,13</b>	<b>136,3</b>	<b>508,35</b>	<b>144,44</b>	<b>9,54</b>				

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 12-18 ЛЕТ (ОБЕД) 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)	Са	P	Mg			Fe
<b>Обед</b>														
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	100	0,83	0,17	2,5	0,03	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	0,08	12,6	35,8	74,6	25,2	1	ТТК-95,07			
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	280	23,33	17,55	19,41	0,06	0	43,87	145,6	48,53	1,12	ТТК-536,02			
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	0,21	0	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	0	1,5	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02			
ГРУША ЗЕЛЕНАЯ	100	0,4	0,3	10,3	0,02	5	19	16	12	2,3	338	2017		
<b>Итого за Обед</b>	<b>972</b>	<b>32,77</b>	<b>23,78</b>	<b>84,43</b>	<b>0,4</b>	<b>29,1</b>	<b>159,38</b>	<b>340,67</b>	<b>130,73</b>	<b>6,78</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>32,77</b>	<b>23,78</b>	<b>84,43</b>	<b>0,4</b>	<b>29,1</b>	<b>159,38</b>	<b>340,67</b>	<b>130,73</b>	<b>6,78</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)	Са	P	Mg	Fe
<b>Итого за период</b>	<b>806,62</b>	<b>792,72</b>	<b>2587,45</b>	<b>12,24</b>	<b>1145,06</b>	<b>10364,81</b>	<b>4248,54</b>	<b>11465,66</b>	<b>3152,83</b>	<b>206,47</b>	
<b>Среднее значение за период</b>	<b>33,61</b>	<b>33,03</b>	<b>107,81</b>	<b>0,51</b>	<b>47,71</b>	<b>431,87</b>	<b>177,02</b>	<b>477,74</b>	<b>131,37</b>	<b>8,6</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>	<b>15</b>	<b>33</b>	<b>48</b>								
<b>Сбалансированность</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>								

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

Возраст детей	Обед
12-18 лет	971

**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, 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)**