

Согласовано

Утверждено

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

Генеральный директор ООО "Альфа-Провит" \_\_\_\_\_

" " 20\_\_ г.

"01" сентября 2024 г.

Ланенкова С.Г.

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Б		У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe			
		Ж	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	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		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		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		22,08	57	25,6		1,16	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	0		16	26	2		0,6	ТТК-401	
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	ТТК-435	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9		2,2	338	2017
<b>Итого за Обед</b>	<b>1 202</b>	<b>52,48</b>	<b>43,9</b>	<b>141,27</b>	<b>1248,67</b>	<b>0,57</b>	<b>44,8</b>		<b>374,08</b>	<b>687,33</b>	<b>179,33</b>		<b>9,56</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>52,48</b>	<b>43,9</b>	<b>141,27</b>	<b>1248,67</b>	<b>0,57</b>	<b>44,8</b>		<b>374,08</b>	<b>687,33</b>	<b>179,33</b>		<b>9,56</b>		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Б		У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe			
		Ж	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe			
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1	5,2	2,5	61	0	7		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		100,95	149,68	36,15		1,95	ТТК-76,05	
КОТЛЕТА КАРТОФЕЛЬНО-РЫБНАЯ	100	13	12,6	15	226	0,1			52	182	20		1,6	ТТК-239,04	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,84	6,24	23,76	167,28	0,14	12,24		46,8	100,8	33,6		1,24	54-11г	РПН 2022
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0		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		28	25	18		0,58	ТТК-54-13хн	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11		0	ТТК-688	
<b>Итого за Обед</b>	<b>982</b>	<b>28,14</b>	<b>34,09</b>	<b>103,12</b>	<b>821,68</b>	<b>0,62</b>	<b>44,59</b>		<b>328,83</b>	<b>560,48</b>	<b>151,35</b>		<b>7,43</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>28,14</b>	<b>34,09</b>	<b>103,12</b>	<b>821,68</b>	<b>0,62</b>	<b>44,59</b>		<b>328,83</b>	<b>560,48</b>	<b>151,35</b>		<b>7,43</b>		

Рацион: ЦЕЛМАКИЯ 12-18 ЛЕТ ОБЕД

День: 3

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
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1	1,94	2,5	0	6	23	8	13	0,07	ТТК-20			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,4	4,5	18,6	0,18	1,95	33,75	100,5	36,25	1,85	ТТК-119			
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	100	15,2	16,6	10,6	0,06	0	20	154	20	2	ТТК-293			
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ С ОВОЩАМИ	180	8,04	9,6	33	0,08	15,6	27,6	64,8	24	1,32	ТТК-209,03			
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	25,4	0	1,5	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,01			
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	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>33,57</b>	<b>33,5</b>	<b>126,44</b>	<b>0,56</b>	<b>35,05</b>	<b>157,73</b>	<b>401,1</b>	<b>133,25</b>	<b>9,2</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>33,57</b>	<b>33,5</b>	<b>126,44</b>	<b>0,56</b>	<b>35,05</b>	<b>157,73</b>	<b>401,1</b>	<b>133,25</b>	<b>9,2</b>				

Рацион: ЦЕЛМАКИЯ 12-18 ЛЕТ ОБЕД

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 рецептов	
		Б	Ж		У	B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg			Fe
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	2,2	4,5	5,6	0	0	33,7	81	9,6	0	ТТК-48			
СУП РЫБНЫЙ	250	6,2	6,33	20,17	0	12,5	135	101,67	0,5	2,17	ТТК-106			
КОТЛЕТЫ ИЗ ИНДЕЙКИ	100	14,33	25,5	2,83	0	1,5	10,67	142,83	16,83	1	ТТК-314			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ"	180	4,32	5,52	12,48	0,04	0	28,2	93,6	31,2	0,72	ТТК-323,03			
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	0,21	0	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1			
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,1	0	26,8	0	6	14	12	1	0,2	ТТК-439,01			
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	0,1	15	35	17	11	0	ТТК-688			
<b>Итого за Обед</b>	<b>962</b>	<b>30,45</b>	<b>42,41</b>	<b>101,92</b>	<b>0,35</b>	<b>35</b>	<b>278,65</b>	<b>505,1</b>	<b>95,73</b>	<b>5,25</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>30,45</b>	<b>42,41</b>	<b>101,92</b>	<b>0,35</b>	<b>35</b>	<b>278,65</b>	<b>505,1</b>	<b>95,73</b>	<b>5,25</b>				



Рацион: ЦЕЛИАКИЯ 12-18 ЛЕТ ОБЕД

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		
		Б		Ж		У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg			Fe	
		Б	Ж	У		У	С										А (рет. экв/сут)
<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	30	24	18	0,5	ТТК-22,08			
СУП-ПОРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	2,4	4,5	8,76	48,2	0,07	3,75	225	117	17,25	1,25	0	0	ТТК-110			
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	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	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	0,58	ТТК-54-13Ж			
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	0,2	ТТК-435			
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	2,2	338	2017		
<b>Итого за Обед</b>	<b>1 162</b>	<b>21,53</b>	<b>23,57</b>	<b>83,78</b>	<b>700,15</b>	<b>0,57</b>	<b>29,2</b>	<b>693,2</b>	<b>431,75</b>	<b>532,92</b>	<b>124,12</b>	<b>4,68</b>	<b>4,68</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>21,53</b>	<b>23,57</b>	<b>83,78</b>	<b>700,15</b>	<b>0,57</b>	<b>29,2</b>	<b>693,2</b>	<b>431,75</b>	<b>532,92</b>	<b>124,12</b>	<b>4,68</b>	<b>4,68</b>				

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ 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	Р	Mg			Fe	
		Б	Ж	У		У	С										А (рет. экв/сут)
<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	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	0,5	ТТК-100,05			
ПЕЧЕНЬ ТУШЕННАЯ (безглютен)	100	26,6	17,2	17,4	332	0,38	24	200	38	454	30	10	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	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	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	0,6	ТТК-401			
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28	42	0,6	0,6	338	2017		
<b>Итого за Обед</b>	<b>972</b>	<b>43,13</b>	<b>37,61</b>	<b>154,15</b>	<b>1205,17</b>	<b>0,85</b>	<b>85,13</b>	<b>567,41</b>	<b>187,83</b>	<b>778,2</b>	<b>178,6</b>	<b>14,38</b>	<b>14,38</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>43,13</b>	<b>37,61</b>	<b>154,15</b>	<b>1205,17</b>	<b>0,85</b>	<b>85,13</b>	<b>567,41</b>	<b>187,83</b>	<b>778,2</b>	<b>178,6</b>	<b>14,38</b>	<b>14,38</b>				

День: 7

Возраст: 12-18 ЛЕТ

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ 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		У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	P	Mg	Fe			
		Ж	У												
<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	18	24	30	18	0,5	ТТК-22,08
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/специи, 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		
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 Обед</b>	<b>1 172</b>	<b>34,04</b>	<b>35,06</b>	<b>142,3</b>	<b>1025,57</b>	<b>0,51</b>	<b>33,53</b>	<b>714,8</b>	<b>396,33</b>	<b>360,28</b>	<b>118,09</b>	<b>4,65</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>34,04</b>	<b>35,06</b>	<b>142,3</b>	<b>1025,57</b>	<b>0,51</b>	<b>33,53</b>	<b>714,8</b>	<b>396,33</b>	<b>360,28</b>	<b>118,09</b>	<b>4,65</b>			

День: 8

Возраст: 12-18 ЛЕТ

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ 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		У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	P	Mg	Fe			
		Ж	У												
<b>Обед</b>															
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 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		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	0	0	16	26	2	0,6	ТТК-401		
ЯБЛОКО-СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338		2017
<b>Итого за Обед</b>	<b>972</b>	<b>23,11</b>	<b>16,43</b>	<b>103,32</b>	<b>719,36</b>	<b>0,42</b>	<b>59,55</b>	<b>187,5</b>	<b>138,11</b>	<b>348,59</b>	<b>121,42</b>	<b>9,33</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>23,11</b>	<b>16,43</b>	<b>103,32</b>	<b>719,36</b>	<b>0,42</b>	<b>59,55</b>	<b>187,5</b>	<b>138,11</b>	<b>348,59</b>	<b>121,42</b>	<b>9,33</b>			

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ 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 рецептов	
		Б	Ж		У	B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg			Fe
<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		
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/10	6	9,39	12,12	143,14	0,06	10,03	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	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	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	28	25	18	0,58	ТТК-54-13хн		
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15	35	17	11	0	ТТК-688		
Итого за Обед	982	31,15	19,97	92,73	664,88	0,61	49,45	279,54	533,19	145,92	6,2			
Итого за день		31,15	19,97	92,73	664,88	0,61	49,45	279,54	533,19	145,92	6,2			

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ 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 рецептов	
		Б	Ж		У	B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg			Fe
<b>Обед</b>														
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	2,2	4,5	5,6	71,7	0	0	33,7	81	9,6	0	ТТК-48		
СУП РЫБНЫЙ	250	6,2	6,33	20,17	162,47	0	12,5	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	76,2	68,43	2,1	0	ТТК-976,01		
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	5,76	43,8	244,2	0,04	0	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	22,08	57	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	ТТК-439,01		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	16	11	9	2,2	338	2017	
Итого за Обед	962	26,94	28,05	142,11	930,63	0,28	28,51	305,26	418,7	76,6	6,32			
Итого за день		26,94	28,05	142,11	930,63	0,28	28,51	305,26	418,7	76,6	6,32			

День: 11

Возраст: 12-18 ЛЕТ

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ 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			
													0,83		
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	
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	
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 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		
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0	ТТК-688		
<b>Итого за Обед</b>	<b>972</b>	<b>29,14</b>	<b>36,38</b>	<b>108,57</b>	<b>881,59</b>	<b>0,71</b>	<b>57</b>	<b>254,8</b>	<b>153,25</b>	<b>423,47</b>	<b>136,64</b>	<b>6,61</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>29,14</b>	<b>36,38</b>	<b>108,57</b>	<b>881,59</b>	<b>0,71</b>	<b>57</b>	<b>254,8</b>	<b>153,25</b>	<b>423,47</b>	<b>136,64</b>	<b>6,61</b>			

Обед

День: 12

Возраст: 12-18 ЛЕТ

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ 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			
													0,49		
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		
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		
ОЛАДЫИ 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		
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		
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28	42	0,6	338	2017	
<b>Итого за Обед</b>	<b>1 172</b>	<b>30,16</b>	<b>43,34</b>	<b>145,13</b>	<b>898,71</b>	<b>1,32</b>	<b>26,44</b>	<b>895,3</b>	<b>370,15</b>	<b>282,39</b>	<b>151,8</b>	<b>3,98</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>30,16</b>	<b>43,34</b>	<b>145,13</b>	<b>898,71</b>	<b>1,32</b>	<b>26,44</b>	<b>895,3</b>	<b>370,15</b>	<b>282,39</b>	<b>151,8</b>	<b>3,98</b>			

Обед



Рацион: ЦЕЛИАКИЯ 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	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe			
													1		
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1	1,94	2,5	31,46	0	6	23	8	13	0,07	ТТК-20			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КУРОЙ	250/10	4,92	3,52	20,08	207,88	0,12	9,8	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	20	154	20	2	ТТК-293			
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,84	6,24	23,76	167,28	0,14	12,24	28,56	100,8	33,6	1,24	54-11г	РПН 2022		
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 ИЗЮМА	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	0	16	26	2	0,6	ТТК-401			
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	ТТК-435			
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	16	11	9	2,2	338	2017		
Итого за Обед	1 172	33,96	34,06	117,58	997,88	0,6	39,04	440,56	476,4	150,8	7,97				
Итого за день		33,96	34,06	117,58	997,88	0,6	39,04	440,56	476,4	150,8	7,97				

День: 14

Возраст: 12-18 ЛЕТ

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ 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			
													0,72		
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	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	323,35	59,61	5,42	ТТК-262			
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	25,4	103,5	0	1,5	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,01			
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15	35	17	11	0	ТТК-688			
Итого за Обед	962	43,67	42,77	96,39	949,38	0,45	68,71	447,32	542,82	115,11	10,05				
Итого за день		43,67	42,77	96,39	949,38	0,45	68,71	447,32	542,82	115,11	10,05				

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ 12-18 ЛЕТ ОБЕД

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 рецептов	
		Б	Ж		У	В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg			Fe
Обед														
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		60	52	182	20	1,6	ТТК-239,04	
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 ВАРЕНЬЯ	200	0,1	0	26,8	107,6	0	6	0	14	12	1	0,2	ТТК-439,01	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017
<b>Итого за Обед</b>	<b>982</b>	<b>27,16</b>	<b>33,9</b>	<b>117,06</b>	<b>871,29</b>	<b>0,4</b>	<b>44,11</b>	<b>290,8</b>	<b>264,69</b>	<b>550,4</b>	<b>128,85</b>	<b>9,2</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>27,16</b>	<b>33,9</b>	<b>117,06</b>	<b>871,29</b>	<b>0,4</b>	<b>44,11</b>	<b>290,8</b>	<b>264,69</b>	<b>550,4</b>	<b>128,85</b>	<b>9,2</b>		

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ 12-18 ЛЕТ ОБЕД

День: 16

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
Обед														
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	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	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0	ТТК-688	
<b>Итого за Обед</b>	<b>962</b>	<b>37,5</b>	<b>34,88</b>	<b>86,96</b>	<b>814,8</b>	<b>0,62</b>	<b>24,35</b>	<b>297,5</b>	<b>177,63</b>	<b>512,1</b>	<b>147,05</b>	<b>7,2</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>37,5</b>	<b>34,88</b>	<b>86,96</b>	<b>814,8</b>	<b>0,62</b>	<b>24,35</b>	<b>297,5</b>	<b>177,63</b>	<b>512,1</b>	<b>147,05</b>	<b>7,2</b>		



Рацион: ЦЕЛИАКИЯ 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 рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe			
													В1		
<b>Обед</b>															
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 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		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017	
<b>Итого за Обед</b>	<b>972</b>	<b>41,4</b>	<b>37,99</b>	<b>103,33</b>	<b>916,82</b>	<b>0,61</b>	<b>72,12</b>	<b>456,17</b>	<b>173,25</b>	<b>570,94</b>	<b>166,52</b>	<b>11,52</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>41,4</b>	<b>37,99</b>	<b>103,33</b>	<b>916,82</b>	<b>0,61</b>	<b>72,12</b>	<b>456,17</b>	<b>173,25</b>	<b>570,94</b>	<b>166,52</b>	<b>11,52</b>			

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ 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 рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe			
													В1		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	2,2	4,5	5,6	71,7	0	0	50	33,7	81	9,6	0	ТТК-48		
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 (безглутен)	100	26,6	17,2	17,4	332	0,38	24	200	38	454	30	10	ТТК-261		
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 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		
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28	42	0,6	338	2017	
<b>Итого за Обед</b>	<b>972</b>	<b>41,91</b>	<b>37,61</b>	<b>136,29</b>	<b>1055,3</b>	<b>0,86</b>	<b>54,69</b>	<b>533,36</b>	<b>191,88</b>	<b>817,73</b>	<b>174,2</b>	<b>14,87</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>41,91</b>	<b>37,61</b>	<b>136,29</b>	<b>1055,3</b>	<b>0,86</b>	<b>54,69</b>	<b>533,36</b>	<b>191,88</b>	<b>817,73</b>	<b>174,2</b>	<b>14,87</b>			

День: 19

Возраст: 12-18 ЛЕТ

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ 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	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 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	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017
<b>Итого за Обед</b>	<b>962</b>	<b>33,76</b>	<b>38,28</b>	<b>119,58</b>	<b>947,84</b>	<b>0,46</b>	<b>65,22</b>	<b>350,17</b>	<b>311,45</b>	<b>411,61</b>	<b>74,32</b>	<b>8,74</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>33,76</b>	<b>38,28</b>	<b>119,58</b>	<b>947,84</b>	<b>0,46</b>	<b>65,22</b>	<b>350,17</b>	<b>311,45</b>	<b>411,61</b>	<b>74,32</b>	<b>8,74</b>		

День: 20

Возраст: 12-18 ЛЕТ

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ 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	P	Mg	Fe		
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	
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	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0	ТТК-688	
<b>Итого за Обед</b>	<b>982</b>	<b>24,25</b>	<b>19,97</b>	<b>91,86</b>	<b>632,48</b>	<b>0,43</b>	<b>31,23</b>	<b>250,8</b>	<b>234,09</b>	<b>418</b>	<b>153,85</b>	<b>8,48</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>24,25</b>	<b>19,97</b>	<b>91,86</b>	<b>632,48</b>	<b>0,43</b>	<b>31,23</b>	<b>250,8</b>	<b>234,09</b>	<b>418</b>	<b>153,85</b>	<b>8,48</b>		

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ 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 рецептов				
		Б	Ж		У	B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg			Fe			
															2,2	4,5	5,6
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	2,2	4,5	5,6	71,7	0	0	0	8,03	204,8	26,75	114,88	30,25	1,39	0	ТТК-48	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10	6,54	5,09	19,66	151,14	0,11	0,11	0,11	8,03	204,8	26,75	114,88	30,25	1,39	0	ТТК-98	
ФРИКАСЕ ИЗ КУРИЦЫ (Б)	100	11,1	10,7	9,4	178,3	0	0,01	0	0,01	100	76,2	68,43	2,1	0	0	ТТК-976,01	
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО	180	2,88	6,96	22,8	165,36	0,12	2,52	0	2,52	0	9,96	50,76	9,84	0	0	ТТК-123	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	0	0	120	22,08	57	25,6	1,16	0	ТТК-639,1	
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,1	0	26,8	107,6	0	0	0	6	0	14	12	1	0,2	0	ТТК-439,01	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	10	30	16	11	9	2,2	0	338	2017
Итого за Обед	972	25,72	28,01	120,6	840,46	0,47	26,56	504,8	26,56	504,8	198,69	395,07	87,39	4,95			
Итого за день		25,72	28,01	120,6	840,46	0,47	26,56	504,8	26,56	504,8	198,69	395,07	87,39	4,95			

Обед

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ 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 рецептов				
		Б	Ж		У	B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg			Fe			
															1,37	4,01	6,71
САЛАТ "СЕЛЯНСКИЙ"	100	1,37	4,01	6,71	68,39	0	0,5		0	0,5		31,3	42,8	21,9	0,73	ТТК-42,01	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10	3,64	3,71	1,91	55,64	0,02	3,28	57,3	0,02	3,28	13,25	39,13	8,5	0,56	0	ТТК-87,05	
ТУШЕНОЕ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	22,72	15,5	8,73	416,67	0,08	1,85	50	0,08	1,85	62	272,83	58	2,63	0	ТТК-277,07	
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	5,76	43,8	244,2	0,04	0	22,08	0,04	0	8,28	87,6	28,8	0,59	0	54-6г	РПН 2022
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	0,21	0	22,08	57	25,6	1,16	0	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	25,4	103,5	0	1,5	0	0	1,5	15,3	5,8	5,4	0,6	0	ТТК-394,01	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		0,1	15	35	17	11	0	0	ТТК-688	
Итого за Обед	972	35,5	29,64	120,59	1045,76	0,45	22,13	249,38	0,45	22,13	187,21	522,16	159,2	6,27			
Итого за день		35,5	29,64	120,59	1045,76	0,45	22,13	249,38	0,45	22,13	187,21	522,16	159,2	6,27			

Обед





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

Возраст детей	Обед
12-18 ЛЕТ	1 022

### 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)**