

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 ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИМСЯ С ДИАГНОЗОМ ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ ОТ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГА С КОМПЕНСАЦИЕЙ ЕГО СТОИМОСТИ (ЧАСТИ СТОИМОСТИ) ЗА СЧЕТ СРЕДСТВ БЮДЖЕТА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ 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)			Аминокислоты Фенилаланин (г)	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg			
<b>Завтрак</b>														
КАША НИЗКОБЕЛКОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	0,45	4,8	168,05	169,45	0,03	0	35,83	1,2	3,23	0,05		ТТК-189,09	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	15/5	0,13	4,35	6,8	67,1	0	0	22,95	3,6	1,5	0,14		ТТК-639,01	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21			0,04	0,3	8	4		ТТК-430	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0,018	ТТК-688	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>525</b>	<b>1,68</b>	<b>9,44</b>	<b>198,15</b>	<b>339,76</b>	<b>0,13</b>	<b>15,04</b>	<b>59,08</b>	<b>44,8</b>	<b>29,73</b>	<b>15,19</b>	<b>0,018</b>		
<b>Обед</b>														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	2,54	5,4	47,34	0	9		21	38	13	0,02	ТТК-19	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С НИЗКОБЕЛКОВОЙ КРУПКОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10	3,56	6,53	12,76	123	0,06	18	46	79,2	138,8	45,9	0,061	ТТК-94,05	
ПЛОВ С ОВОЩАМИ	280	1,29	27,07	0	248,79	0,04	6,5	130,67	17,55	35,65	24,68	0,032	ТТК-207,01	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0,9	4,8	0	0,27		ТТК-639,01	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	0	0	16	26	2	0,01	ТТК-401	
<b>Итого за Обед</b>	<b>870</b>	<b>6,22</b>	<b>37,74</b>	<b>46,66</b>	<b>550,13</b>	<b>0,13</b>	<b>33,5</b>	<b>177,57</b>	<b>138,55</b>	<b>238,45</b>	<b>85,85</b>	<b>0,123</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>7,9</b>	<b>47,18</b>	<b>244,81</b>	<b>889,89</b>	<b>0,26</b>	<b>48,54</b>	<b>236,65</b>	<b>183,35</b>	<b>268,18</b>	<b>101,04</b>	<b>0,141</b>		

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ 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)			Аминокислоты Фенилаланин (г)	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg			
<b>Завтрак</b>														
КАША НИЗКОБЕЛКОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	0,45	4,8	168,05	169,45	0,03	0	35,83	1,2	3,23	0,05		ТТК-189,09	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	15/5	0,13	4,35	6,8	67,1	0	0	22,95	3,6	1,5	0,14		ТТК-639,01	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21			0,04	0,3	8	4		ТТК-430	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	0,006	ТТК-430	2017
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>525</b>	<b>1,28</b>	<b>9,64</b>	<b>200,45</b>	<b>348,76</b>	<b>0,06</b>	<b>10,04</b>	<b>89,08</b>	<b>25,8</b>	<b>23,73</b>	<b>13,19</b>	<b>0,006</b>		

Обед														
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты Фенилаланин (г)	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg			
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1	5,2	4,5	68,8	0	17	60	44	39	2	0,019	ТТК-23,01	
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250/10	0,99	2,53	3,29	39,75	0,01	10,75	68,5	55,95	83,8	31,9	0,052	81	2017
ИКРА МОРКОВНАЯ	280	6,14	12,83	30,43	262,36	0,14	14,33		85,77	196	115,55	0,14	54	2011
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0,9	4,8	0	0,27		ТТК-639,01	
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	200	1,01	0,18	20,6	88,06	0,02	2	0	14	14	8	0,008	ТТК-442,1	
<b>Итого за Обед</b>	<b>870</b>	<b>9,29</b>	<b>22,24</b>	<b>72,32</b>	<b>527,07</b>	<b>0,17</b>	<b>44,08</b>	<b>129,4</b>	<b>204,52</b>	<b>332,8</b>	<b>157,72</b>	<b>0,219</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>10,57</b>	<b>31,88</b>	<b>272,77</b>	<b>875,83</b>	<b>0,23</b>	<b>54,12</b>	<b>218,48</b>	<b>230,32</b>	<b>356,53</b>	<b>170,91</b>	<b>0,225</b>		

День: 3

Возраст: 12-18 лет

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ 12-18 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты Фенилаланин (г)	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg			
<b>Завтрак</b>														
КАША НИЗКОБЕЛКОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	0,45	4,8	168,05	169,45	0,03	0	35,83	1,2	3,23	0,05		ТТК-189,09	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	15/5	0,13	4,35	6,8	67,1	0	0	22,95	3,6	1,5	0,14		ТТК-639,01	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	6,9	8,5	4,6	0,002	54-3гн	РПН 2022
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0,018	ТТК-688	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>525</b>	<b>1,68</b>	<b>9,35</b>	<b>189,05</b>	<b>302,45</b>	<b>0,13</b>	<b>16,16</b>	<b>59,16</b>	<b>46,7</b>	<b>30,23</b>	<b>15,79</b>	<b>0,02</b>		
<b>Обед</b>														
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И ОГУРЦА	100	1,5	10,1	4,4	115	0,04	26	40	26	37	20	0,023	ТТК-29,01	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	3,26	5,7	10,56	107	0,08	19	236	75,2	123,8	47,9	0,1	ТТК-95,07	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ СВЕЖАЯ	280	3,55	8,03	18,29	173,79	0,07	6,35	112	56	110,13	54,13	0,131	ТТК-346	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0,9	4,8	0	0,27		ТТК-639,01	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	0	0	16	26	2	0,01	ТТК-401	
<b>Итого за Обед</b>	<b>870</b>	<b>8,96</b>	<b>25,43</b>	<b>61,75</b>	<b>526,79</b>	<b>0,22</b>	<b>51,35</b>	<b>388,9</b>	<b>178</b>	<b>296,93</b>	<b>124,3</b>	<b>0,264</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>10,64</b>	<b>34,78</b>	<b>250,8</b>	<b>829,24</b>	<b>0,35</b>	<b>67,51</b>	<b>448,06</b>	<b>224,7</b>	<b>327,16</b>	<b>140,09</b>	<b>0,284</b>		

День: 4

Возраст: 12-18 лет

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ 12-18 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты Фенилаланин (г)	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg			
<b>Завтрак</b>														
КАША НИЗКОБЕЛКОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	0,45	4,8	168,05	169,45	0,03	0	35,83	1,2	3,23	0,05		ТТК-189,09	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	15/5	0,13	4,35	6,8	67,1	0	0	22,95	3,6	1,5	0,14		ТТК-639,01	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4			
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	0,006	338	2017
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>525</b>	<b>1,28</b>	<b>9,64</b>	<b>200,45</b>	<b>348,76</b>	<b>0,06</b>	<b>10,04</b>	<b>89,08</b>	<b>25,8</b>	<b>23,73</b>	<b>13,19</b>	<b>0,006</b>		



Обед													
СЛАПАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ	100	2,5	3,33	9,33	63,33	0	0	35,5	7,67	21,17	0,05	ТТК-33	
ЖАРКОЕ ОВОЩНОЕ	280	4,03	0,53	30,28	150,15	0,21	171,92	35	87,47	152,25	0,046	ТТК-258,04	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	4,8	0	0,27		ТТК-639,01	
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	4	14	8	0,008		ТТК-444,01	
Итого за Обед	870	11,24	11,36	88,37	494,78	0,33	193,02	261,9	220,97	310,72	0,219		
Итого за день		12,52	21	288,82	843,54	0,39	203,06	350,98	246,77	334,45	0,225		

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ 12-18 ЛЕТ

Возраст: 12-18 лет

День: 5

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты Фенилаланин (г)	№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Б	Ж		У	В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р				Mg
		Завтрак												
КАША НИЗКОБЕЛКОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	0,45	4,8	168,05	0,03	0	35,83	1,2	3,23	0,05		ТТК-189,09		
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	15/5	0,13	4,35	67,1	0	0	22,95	3,6	1,5	0,14		ТТК-639,01		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8		0,04	0,3	5	8	4		ТТК-430		
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15	35	17	11	0,018	ТТК-688		
Итого за Завтрак	525	1,68	9,44	198,15	339,76	0,13	59,08	44,8	29,73	15,19	0,018			

Обед													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	0,49	1,37	5,1	34,69	0,05	4,8	30	24	18	0,03	ТТК-22,08	
ТЫКВА, ПРИПУЩЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	280	3,14	19,04	45,02	364	0,13	44,8	89,6	98,56	47,04	0,065	ТТК-140	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	4,8	0	0,27		ТТК-639,01	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,32	28	25	18	0,001	ТТК-54-13хн	
Итого за Обед	870	8,04	27,71	89,88	640,69	0,27	44,28	227,6	271,36	131,21	0,196		
Итого за день		9,72	37,15	288,03	980,45	0,4	59,32	272,4	301,09	146,4	0,214		

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ 12-18 ЛЕТ

Возраст: 12-18 лет

День: 6

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты Фенилаланин (г)	№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Б	Ж		У	В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р				Mg
		Завтрак												
КАША НИЗКОБЕЛКОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	0,45	4,8	168,05	0,03	0	35,83	1,2	3,23	0,05		ТТК-189,09		
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	15/5	0,13	4,35	67,1	0	0	22,95	3,6	1,5	0,14		ТТК-639,01		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8		0,04	0,3	5	8	4		ТТК-430		
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	8	28	42	0,049	338	2017	
Итого за Завтрак	525	2,38	9,74	211,65	397,76	0,07	10,04	17,8	40,73	46,19	0,049			

Обед														
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты Фенилаланин (г)	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg			
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И ОГУРЦА	100	1,5	10,1	4,4	115	0,04	26	40	26	37	20	0,023	ТТК-29,01	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С НИЗКОБЕЛКОВОЙ КРУПОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10	3,56	6,53	12,76	123	0,06	18	46	79,2	138,8	45,9	0,061	ТТК-94,05	
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	280	0,98	10,04	73,46	388,14	0,09	1,68	0	24,36	155,12	54,6	0,018	ТТК-334,02	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0,9	4,8	0	0,27		ТТК-639,01	
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	6	0	14	14	8	0,008	ТТК-443,02	
Итого за Обед	870	7,19	28,37	124,72	782,44	0,21	51,68	86,9	148,36	344,92	128,77	0,11		
Итого за день		9,57	38,11	336,37	1180,2	0,28	61,72	145,98	166,16	385,65	174,96	0,159		

День: 7

Возраст: 12-18 лет

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ 12-18 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты Фенилаланин (г)	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg			
Завтрак														
КАША НИЗКОБЕЛКОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	0,45	4,8	168,05	169,45	0,03	0	35,83	1,2	3,23	0,05		ТТК-189,09	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	15/5	0,13	4,35	6,8	67,1	0	0	22,95	3,6	1,5	0,14		ТТК-639,01	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4		ТТК-430	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0,018	ТТК-688	
Итого за Завтрак	525	1,68	9,44	198,15	339,76	0,13	15,04	59,08	44,8	29,73	15,19	0,018		

Обед

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	0,49	1,37	5,1	34,69	0,05	4,8	30	30	24	18	0,03	ТТК-22,08	
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	3,56	5,8	14,66	125	0,1	17,1	226	79,2	136,8	53,9	0,115	ТТК-90,01	
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	280	2,61	10,64	26,13	231,47	0,17	14,93	130,67	63,47	149,33	18,67	0,127	ТТК-338	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0,9	4,8	0	0,27		ТТК-639,01	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,32	70	28	25	18	0,001	ТТК-54-13ХН	
Итого за Обед	870	7,81	19,41	75,09	526,16	0,33	37,15	457,57	205,47	335,13	108,84	0,273		
Итого за день		9,49	28,85	273,24	865,92	0,46	52,19	516,65	250,27	364,86	124,03	0,291		

День: 8

Возраст: 12-18 лет

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ 12-18 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты Фенилаланин (г)	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg			
Завтрак														
КАША НИЗКОБЕЛКОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	0,45	4,8	168,05	169,45	0,03	0	35,83	1,2	3,23	0,05		ТТК-189,09	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	15/5	0,13	4,35	6,8	67,1	0	0	22,95	3,6	1,5	0,14		ТТК-639,01	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4		ТТК-430	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	0,006	338	2017
Итого за Завтрак	525	1,28	9,64	200,45	348,76	0,06	10,04	89,08	25,8	23,73	13,19	0,006		

Обед															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты		№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Фенилаланин (г)	лоты		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ	100	2,5	3,33	9,33	63,33	0	0	35,5	7,67	21,17	0,05	0,061	ТТК-33		
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С НИЗКОБЕЛКОВОЙ КРУПОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10	3,56	6,53	12,76	123	0,06	18	79,2	138,8	45,9	0,061		ТТК-94,05		
ТЫКВА, ПРИПУЩЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	280	3,14	19,04	45,02	364	0,13	20,16	89,6	98,56	47,04	0,065		ТТК-140		
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	4,8	0	0,27			ТТК-639,01		
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	4	14	8		0,008		ТТК-444,01		
<b>Итого за Обед</b>	<b>870</b>	<b>10,35</b>	<b>30,6</b>	<b>101,21</b>	<b>706,63</b>	<b>0,21</b>	<b>42,16</b>	<b>223,1</b>	<b>259,03</b>	<b>122,38</b>	<b>0,184</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>11,63</b>	<b>40,24</b>	<b>301,66</b>	<b>1055,39</b>	<b>0,27</b>	<b>52,2</b>	<b>180,78</b>	<b>248,9</b>	<b>135,57</b>	<b>0,19</b>				

День: 9

Возраст: 12-18 лет

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ 12-18 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты		№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Фенилаланин (г)	лоты		
<b>Завтрак</b>															
КАША НИЗКОБЕЛКОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	0,45	4,8	168,05	169,45	0,03	0	35,83	1,2	3,23	0,05		ТТК-189,09		
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	15/5	0,13	4,35	6,8	67,1	0	0	22,95	3,6	1,5	0,14		ТТК-639,01		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	6,9	8,5	4,6	0,002	54-3гн	РПН 2022	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0,018	ТТК-688		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>525</b>	<b>1,68</b>	<b>9,35</b>	<b>189,05</b>	<b>302,45</b>	<b>0,13</b>	<b>16,16</b>	<b>59,16</b>	<b>46,7</b>	<b>30,23</b>	<b>15,79</b>	<b>0,02</b>			

Обед

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты		№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Фенилаланин (г)	лоты		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	2,54	5,4	47,34	0	9		21	38	13	0,02	ТТК-19		
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250/10	0,99	2,53	3,29	39,75	0,01	10,75	68,5	55,95	83,8	31,9	0,052	81	2017	
МОРКОВЬ ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКОМ	280	3,17	12,69	27,44	240,8	0,11	13,07	4 648	67,2	80,27	121,33	0,078	343	2008	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0,9	4,8	0	0,27		ТТК-639,01		
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,32	70	28	25	18	0,001	ТТК-54-13хн		
<b>Итого за Обед</b>	<b>870</b>	<b>6,03</b>	<b>19,36</b>	<b>65,33</b>	<b>462,89</b>	<b>0,13</b>	<b>33,14</b>	<b>4787,4</b>	<b>176,95</b>	<b>227,07</b>	<b>184,5</b>	<b>0,151</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>7,71</b>	<b>28,71</b>	<b>254,38</b>	<b>765,34</b>	<b>0,26</b>	<b>49,3</b>	<b>4846,56</b>	<b>223,65</b>	<b>257,3</b>	<b>200,29</b>	<b>0,171</b>			

День: 10

Возраст: 12-18 лет

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ 12-18 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты		№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Фенилаланин (г)	лоты		
<b>Завтрак</b>															
КАША НИЗКОБЕЛКОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	0,45	4,8	168,05	169,45	0,03	0	35,83	1,2	3,23	0,05		ТТК-189,09		
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	15/5	0,13	4,35	6,8	67,1	0	0	22,95	3,6	1,5	0,14		ТТК-639,01		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4		ТТК-430		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	0,006	338	2017	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>525</b>	<b>1,28</b>	<b>9,64</b>	<b>200,45</b>	<b>348,76</b>	<b>0,06</b>	<b>10,04</b>	<b>89,08</b>	<b>25,8</b>	<b>23,73</b>	<b>13,19</b>	<b>0,006</b>			



СЛАД ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	Обед										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Пищевые вещества (г)		Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		Аминокислоты		Энергетическая ценность (ккал)			
		Б	Ж	У	В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Фенилаланин (г)		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	0,49	1,37	5,1	34,69	0,05	4,8	30	24	18	0,03	ТТК-22,08	
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	280	3,26	5,7	10,56	107	0,08	19	236	123,8	47,9	0,1	ТТК-95,07	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,98	10,04	73,46	388,14	0,09	1,68	0	24,36	155,12	0,018	ТТК-334,02	
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0,9	4,8	0	0,27	ТТК-639,01	
Итого за Обед	870	1	0,2	20,6	88,2	0,02	6	0	14	14	8	ТТК-443,02	
Итого за день		5,88	18,81	123,22	686,13	0,24	31,48	266,9	148,36	316,92	0,156		
		7,16	28,45	323,67	1034,89	0,3	41,52	355,98	174,16	340,65	0,162		

День: 11

Возраст: 12-18 лет

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ 12-18 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		Аминокислоты		№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Б	Ж		У	В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р			Mg	Фенилаланин (г)
		<b>Завтрак</b>												
КАША НИЗКОБЕЛКОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	0,45	4,8	168,05	0,03	0	35,83	1,2	3,23	0,05	ТТК-189,09			
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	15/5	0,13	4,35	6,8	0	0	22,95	3,6	1,5	0,14	ТТК-639,01			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	4	ТТК-430			
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38		15	35	17	11	ТТК-688			
Итого за Завтрак	525	1,68	9,44	198,15	339,76	0,13	15,04	59,08	44,8	29,73	15,19	0,018		
<b>Обед</b>														
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И ОГУРЦА	100	1,5	10,1	4,4	115	0,04	26	40	26	20	0,023	ТТК-29,01		
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	3,56	5,8	14,66	125	0,1	17,1	226	79,2	136,8	53,9	ТТК-90,01		
ЖАРКОЕ ОВОЩНОЕ	280	4,03	0,53	30,28	150,15	0,21	171,92	35	87,47	152,25	67,94	ТТК-258,04		
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0,9	4,8	0	0,27	ТТК-639,01		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	0	0	16	26	2	ТТК-401		
Итого за Обед	870	9,74	18,03	77,84	521,15	0,38	215,02	301,9	213,47	352,05	144,11	0,194		
Итого за день		11,42	27,47	275,99	860,91	0,51	230,06	360,98	258,27	381,78	159,3	0,212		

День: 12

Возраст: 12-18 лет

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ 12-18 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		Аминокислоты		№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Б	Ж		У	В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р			Mg	Фенилаланин (г)
		<b>Завтрак</b>												
КАША НИЗКОБЕЛКОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	0,45	4,8	168,05	0,03	0	35,83	1,2	3,23	0,05	ТТК-189,09			
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	15/5	0,13	4,35	6,8	0	0	22,95	3,6	1,5	0,14	ТТК-639,01			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	4	ТТК-430			
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96		10	8	28	42	0,049	338	2017	
Итого за Завтрак	525	2,38	9,74	211,65	397,76	0,07	10,04	59,08	17,8	40,73	46,19	0,049		

Обед														
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты Фенилаланин (г)	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg			
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	2,54	5,4	47,34	0	0	9	21	38	13	0,02	ТТК-19	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/10	1,06	2,93	2,21	39,5	0,01	11,25	68,5	56,7	83,05	31,15	0,051	ТТК-87,05	
ПЛОВ С ОВОЩАМИ	280	1,29	27,07	0	248,79	0,04	6,5	130,67	17,55	35,65	24,68	0,032	ТТК-207,01	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0,9	4,8	0	0,27		ТТК-639,01	
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	200	1,01	0,18	20,6	88,06	0,02	2	0	14	14	8	0,008	ТТК-442,1	
Итого за Обед	870	4,23	34,22	41,71	491,79	0,07	28,75	200,07	114,05	170,7	77,1	0,111		
Итого за день		6,61	43,96	253,36	889,55	0,14	38,79	259,15	131,85	211,43	123,29	0,16		

День: 13

Возраст: 12-18 лет

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ 12-18 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты Фенилаланин (г)	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg			
<b>Завтрак</b>														
КАША НИЗКОБЕЛКОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	0,45	4,8	168,05	169,45	0,03	0	35,83	1,2	3,23	0,05		ТТК-189,09	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	15/5	0,13	4,35	6,8	67,1	0	0	22,95	3,6	1,5	0,14		ТТК-639,01	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	4,5	7,2	3,8		54-2гн	РПН 2022
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	0,006	338	2017
Итого за Завтрак	525	1,18	9,55	191,15	310,35	0,06	10,04	89,08	25,3	22,93	12,99	0,006		

Обед

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты Фенилаланин (г)	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg			
<b>Обед</b>														
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И ОГУРЦА	100	1,5	10,1	4,4	115	0,04	26	40	26	37	20	0,023	ТТК-29,01	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С НИЗКОБЕЛКОВОЙ КРУПОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10	3,56	6,53	12,76	123	0,06	18	46	79,2	138,8	45,9	0,061	ТТК-94,05	
ИКРА МОРКОВНАЯ	280	6,14	12,83	30,43	262,36	0,14	14,33		85,77	196	115,55	0,14	54	2011
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0,9	4,8	0	0,27		ТТК-639,01	
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	200	1,01	0,18	20,6	88,06	0,02	2	0	14	14	8	0,008	ТТК-442,1	
Итого за Обед	870	12,36	31,14	81,69	656,52	0,26	60,33	86,9	209,77	385,8	189,72	0,232		
Итого за день		13,54	40,69	272,84	966,87	0,32	70,37	175,98	235,07	408,73	202,71	0,238		

День: 14

Возраст: 12-18 лет

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ 12-18 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты Фенилаланин (г)	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg			
<b>Завтрак</b>														
КАША НИЗКОБЕЛКОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	0,45	4,8	168,05	169,45	0,03	0	35,83	1,2	3,23	0,05		ТТК-189,09	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	15/5	0,13	4,35	6,8	67,1	0	0	22,95	3,6	1,5	0,14		ТТК-639,01	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4		ТТК-430	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0,018	ТТК-688	
Итого за Завтрак	525	1,68	9,44	198,15	339,76	0,13	15,04	59,08	44,8	29,73	15,19	0,018		



Обед														
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты		Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Фенилаланин (г)	лоты	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	2,54	5,4	47,34	0	0	9	21	38	13	0,02	ТТК-19	
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	3,56	5,8	14,66	125	0,1	17,1	226	79,2	136,8	53,9	0,115	ТТК-90,01	
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	280	2,61	10,64	26,13	231,47	0,17	14,93	130,67	63,47	149,33	18,67	0,127	ТТК-338	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0,9	4,8	0	0,27		ТТК-639,01	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	0	0	16	26	2	0,01	ТТК-401	
<b>Итого за Обед</b>	<b>870</b>	<b>7,54</b>	<b>20,58</b>	<b>74,69</b>	<b>534,81</b>	<b>0,3</b>	<b>41,03</b>	<b>357,57</b>	<b>184,47</b>	<b>350,13</b>	<b>87,84</b>	<b>0,272</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>9,22</b>	<b>30,02</b>	<b>272,84</b>	<b>874,57</b>	<b>0,43</b>	<b>56,07</b>	<b>416,65</b>	<b>229,27</b>	<b>379,86</b>	<b>103,03</b>	<b>0,29</b>		

День: 15

Возраст: 12-18 лет

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ 12-18 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты		Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Фенилаланин (г)	лоты	
<b>Завтрак</b>														
КАША НИЗКОБЕЛКОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	0,45	4,8	168,05	169,45	0,03	0	35,83	1,2	3,23	0,05		ТТК-189,09	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	15/5	0,13	4,35	6,8	67,1	0	0	22,95	3,6	1,5	0,14		ТТК-639,01	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	6,9	8,5	4,6	0,002	54-3гн РПН 2022	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	0,006	338	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>525</b>	<b>1,28</b>	<b>9,55</b>	<b>191,35</b>	<b>311,45</b>	<b>0,06</b>	<b>11,16</b>	<b>89,16</b>	<b>27,7</b>	<b>24,23</b>	<b>13,79</b>	<b>0,008</b>		

Обед

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1	5,2	4,5	68,8	0	17	60	44	39	2	0,019	ТТК-23,01
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250/10	0,99	2,53	3,29	39,75	0,01	10,75	68,5	55,95	83,8	31,9	0,052	81
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	280	0,98	10,04	73,46	388,14	0,09	1,68	0	24,36	155,12	54,6	0,018	ТТК-334,02
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0,9	4,8	0	0,27		ТТК-639,01
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	6	0	14	14	8	0,008	ТТК-443,02
<b>Итого за Обед</b>	<b>870</b>	<b>4,12</b>	<b>19,47</b>	<b>115,35</b>	<b>652,99</b>	<b>0,12</b>	<b>35,43</b>	<b>129,4</b>	<b>143,11</b>	<b>291,92</b>	<b>96,77</b>	<b>0,097</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>5,4</b>	<b>29,02</b>	<b>306,7</b>	<b>964,44</b>	<b>0,18</b>	<b>46,59</b>	<b>218,56</b>	<b>170,81</b>	<b>316,15</b>	<b>110,56</b>	<b>0,105</b>	

День: 16

Возраст: 12-18 лет

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ 12-18 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты		Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Фенилаланин (г)	лоты	
<b>Завтрак</b>														
КАША НИЗКОБЕЛКОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	0,45	4,8	168,05	169,45	0,03	0	35,83	1,2	3,23	0,05		ТТК-189,09	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	15/5	0,13	4,35	6,8	67,1	0	0	22,95	3,6	1,5	0,14		ТТК-639,01	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4		ТТК-430	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0,018	ТТК-688	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>525</b>	<b>1,68</b>	<b>9,44</b>	<b>198,15</b>	<b>339,76</b>	<b>0,13</b>	<b>15,04</b>	<b>59,08</b>	<b>44,8</b>	<b>29,73</b>	<b>15,19</b>	<b>0,018</b>		



Обед													
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	0,49	1,37	5,1	34,69	0,05	4,8	30	24	18	0,03	ТТК-22,08	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С НИЗКОБЕЛКОВОЙ КРУПНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10	3,56	6,53	12,76	123	0,06	18	46	138,8	45,9	0,061	ТТК-94,05	
РЫБКА, ПРИПУЩЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	280	3,14	19,04	45,02	364	0,13	20,16	44,8	98,56	47,04	0,065	ТТК-140	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0,9	0	0,27	0,01	ТТК-639,01	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	0	0	26	2	0,01	ТТК-401	
Итого за Обед	870	7,84	28,54	91,38	652,69	0,27	42,96	121,7	287,36	113,21	0,166		
Итого за день		9,52	37,98	289,53	992,45	0,4	58	180,78	264,4	317,09	0,184		

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ 12-18 ЛЕТ													
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg		
Завтрак													
КАША НИЗКОБЕЛКОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	0,45	4,8	168,05	169,45	0,03	0	35,83	1,2	3,23	0,05	ТТК-189,09	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	15/5	0,13	4,35	6,8	67,1	0	0	22,95	3,6	1,5	0,14	ТТК-639,01	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	ТТК-430	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	338	
Итого за Завтрак	525	1,28	9,64	200,45	348,76	0,06	10,04	89,08	25,8	23,73	13,19	0,006	

Обед													
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ	100	2,5	3,33	9,33	63,33	0	0	0	35,5	7,67	21,17	0,05	ТТК-33
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	3,26	5,7	10,56	107	0,08	19	236	75,2	123,8	47,9	0,1	ТТК-95,07
ЖАРКОЕ ОВОЩНОЕ	280	4,03	0,53	30,28	150,15	0,21	171,92	35	87,47	152,25	67,94	0,046	ТТК-258,04
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0,9	4,8	0	0,27	0,001	ТТК-639,01
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,32	70	28	25	18	0,001	ТТК-54-13хн
Итого за Обед	870	10,94	11,16	79,37	455,48	0,3	191,24	341,9	230,97	308,72	155,28	0,197	
Итого за день		12,22	20,8	279,82	804,24	0,36	201,28	430,98	256,77	332,45	168,47	0,203	

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ 12-18 ЛЕТ													
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg		
Завтрак													
КАША НИЗКОБЕЛКОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	0,45	4,8	168,05	169,45	0,03	0	35,83	1,2	3,23	0,05	ТТК-189,09	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	15/5	0,13	4,35	6,8	67,1	0	0	22,95	3,6	1,5	0,14	ТТК-639,01	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	ТТК-430	
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28	42	0,049	338
Итого за Завтрак	525	2,38	9,74	211,65	397,76	0,07	10,04	59,08	17,8	40,73	46,19	0,049	2017

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты Фенилаланин (г)	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg				
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	0,49	1,37	5,1	34,69	0,05	4,8	30	24	18	0,03	ТТК-22,08			
РАССОЛНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	3,56	5,8	14,66	125	0,1	17,1	226	136,8	53,9	0,115	ТТК-90,01			
МОРКОВЬ ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКОМ	280	3,17	12,69	27,44	240,8	0,11	13,07	4 648	80,27	121,33	0,078	343	2008		
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0,9	0	0,27		ТТК-639,01			
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	4	0	14	8	0,008	ТТК-444,01			
<b>Итого за Обед</b>	<b>870</b>	<b>8,37</b>	<b>21,56</b>	<b>81,3</b>	<b>556,79</b>	<b>0,28</b>	<b>38,97</b>	<b>4904,9</b>	<b>255,07</b>	<b>201,5</b>	<b>0,231</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>10,75</b>	<b>31,3</b>	<b>292,95</b>	<b>954,55</b>	<b>0,35</b>	<b>49,01</b>	<b>4963,98</b>	<b>295,8</b>	<b>247,69</b>	<b>0,28</b>				

День: 19

Возраст: 12-18 лет

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ 12-18 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты Фенилаланин (г)	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg				
<b>Завтрак</b>															
КАША НИЗКОБЕЛКОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	0,45	4,8	168,05	169,45	0,03	0	35,83	1,2	3,23	0,05	ТТК-189,09			
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	15/5	0,13	4,35	6,8	67,1	0	0	22,95	3,6	1,5	0,14	ТТК-639,01			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	ТТК-430			
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	338	2017		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>525</b>	<b>1,28</b>	<b>9,64</b>	<b>200,45</b>	<b>348,76</b>	<b>0,06</b>	<b>10,04</b>	<b>89,08</b>	<b>25,8</b>	<b>23,73</b>	<b>13,19</b>	<b>0,006</b>			
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	2,54	5,4	47,34	0	9		21	38	13	ТТК-19			
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	3,26	5,7	10,56	107	0,08	19	236	75,2	123,8	47,9	ТТК-95,07			
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	280	2,61	10,64	26,13	231,47	0,17	14,93	130,67	63,47	149,33	18,67	ТТК-338			
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0,9	4,8	0	0,27	ТТК-639,01			
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	200	1,01	0,18	20,6	88,06	0,02	2	0	14	14	8	ТТК-442,1			
<b>Итого за Обед</b>	<b>870</b>	<b>7,75</b>	<b>20,56</b>	<b>76,19</b>	<b>541,97</b>	<b>0,27</b>	<b>44,93</b>	<b>367,57</b>	<b>178,47</b>	<b>325,13</b>	<b>87,84</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>9,03</b>	<b>30,2</b>	<b>276,64</b>	<b>890,73</b>	<b>0,33</b>	<b>54,97</b>	<b>456,65</b>	<b>204,27</b>	<b>348,86</b>	<b>101,03</b>	<b>0,261</b>			

День: 20

Возраст: 12-18 лет

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ 12-18 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты Фенилаланин (г)	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg				
<b>Завтрак</b>															
КАША НИЗКОБЕЛКОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	0,45	4,8	168,05	169,45	0,03	0	35,83	1,2	3,23	0,05	ТТК-189,09			
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	15/5	0,13	4,35	6,8	67,1	0	0	22,95	3,6	1,5	0,14	ТТК-639,01			
ЧАЙ С ЛИМОННОМ И САХАРОМ	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	6,9	8,5	4,6	0,002	54-3гн	РПН 2022	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0,018	ТТК-688		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>525</b>	<b>1,68</b>	<b>9,35</b>	<b>189,05</b>	<b>302,45</b>	<b>0,13</b>	<b>16,16</b>	<b>59,16</b>	<b>46,7</b>	<b>30,23</b>	<b>15,79</b>	<b>0,02</b>			



Обед														
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты Фенилаланин (г)	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg			
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1	5,2	4,5	68,8	0	17	60	44	39	2	0,019	ТТК-23,01	
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250/10	0,99	2,53	3,29	39,75	0,01	10,75	68,5	55,95	83,8	31,9	0,052	81	2017
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	280	0,98	10,04	73,46	388,14	0,09	1,68	0	24,36	155,12	54,6	0,018	ТТК-334,02	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0,9	4,8	0	0,27		ТТК-639,01	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,32	70	28	25	18	0,001	ТТК-54-13хн	
Итого за Обед	870	4,12	19,37	110,45	631,69	0,11	29,75	199,4	157,11	302,92	106,77	0,09		
Итого за день		5,8	28,72	299,5	934,14	0,24	45,91	258,56	203,81	333,15	122,56	0,11		

День: 21

Возраст: 12-18 лет

Рацион: ФЕНИЛКЕТОСУРИЯ 12-18 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты Фенилаланин (г)	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg			
Завтрак														
КАША НИЗКОБЕЛКОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	0,45	4,8	168,05	169,45	0,03	0	35,83	1,2	3,23	0,05		ТТК-189,09	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	15/5	0,13	4,35	6,8	67,1	0	0	22,95	3,6	1,5	0,14		ТТК-639,01	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	4,5	7,2	3,8		54-2гн	РПН 2022
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	0,006	338	2017
Итого за Завтрак	525	1,18	9,55	191,15	310,35	0,06	10,04	89,08	25,3	22,93	12,99	0,006		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И ОГУРЦА	100	1,5	10,1	4,4	115	0,04	26	40	26	37	20	0,023	ТТК-29,01	
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	3,56	5,8	14,66	125	0,1	17,1	226	79,2	136,8	53,9	0,115	ТТК-90,01	
ТЫКВА, ЗАПЕЧЕННАЯ С САХАРОМ	280	4,53	8,91	17,31	168	0,15	18,63	152,73	117,35	109,96	62,87	0,01	ТТК-139	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0,9	4,8	0	0,27		ТТК-639,01	
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	6	0	14	14	8	0,008	ТТК-443,02	
Итого за Обед	870	10,74	26,51	70,47	564,3	0,31	67,73	419,63	241,35	297,76	145,04	0,156		
Итого за день		11,92	36,06	261,62	874,65	0,37	77,77	508,71	266,65	320,69	158,03	0,162		

День: 22

Возраст: 12-18 лет

Рацион: ФЕНИЛКЕТОСУРИЯ 12-18 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты Фенилаланин (г)	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg			
Завтрак														
КАША НИЗКОБЕЛКОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	0,45	4,8	168,05	169,45	0,03	0	35,83	1,2	3,23	0,05		ТТК-189,09	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	15/5	0,13	4,35	6,8	67,1	0	0	22,95	3,6	1,5	0,14		ТТК-639,01	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4		ТТК-430	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15	35	35	17	11	0,018	ТТК-688	
Итого за Завтрак	525	1,68	9,44	198,15	339,76	0,13	15,04	59,08	44,8	29,73	15,19	0,018		



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты Фенилаланин (г)	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б		Ж		У			В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg				
		Б	Ж	У	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	24	18	0,03	ТТК-22,08					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/10	1,06	2,93	2,21	39,5	0,01	11,25	68,5	56,7	83,05	31,15	0,051	ТТК-87,05					
ПЛОВ С ОВОЩАМИ	280	1,29	27,07	0	248,79	0,04	6,5	130,67	17,55	35,65	24,68	0,032	ТТК-207,01					
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0,9	4,8	0	0,27		ТТК-639,01					
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,32	70	28	25	18	0,001	ТТК-54-13ХН					
<b>Итого за Обед</b>	<b>870</b>	<b>3,99</b>	<b>32,97</b>	<b>36,51</b>	<b>457,98</b>	<b>0,11</b>	<b>22,87</b>	<b>300,07</b>	<b>137,05</b>	<b>167,7</b>	<b>92,1</b>	<b>0,114</b>						
<b>Итого за день</b>		<b>5,67</b>	<b>42,41</b>	<b>234,66</b>	<b>797,74</b>	<b>0,24</b>	<b>37,91</b>	<b>359,15</b>	<b>181,85</b>	<b>197,43</b>	<b>107,29</b>	<b>0,132</b>						

День: 23

Возраст: 12-18 лет

Рацион: ФЕНИЛКЕТОСУРИЯ 12-18 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты Фенилаланин (г)	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б		Ж		У			В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg				
		Б	Ж	У	У													
<b>Завтрак</b>																		
КАША НИЗКОБЕЛКОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	0,45	4,8	168,05	169,45	0,03	0	35,83	1,2	3,23	0,05	0,05	ТТК-189,09					
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	15/5	0,13	4,35	6,8	67,1	0	0	22,95	3,6	1,5	0,14		ТТК-639,01					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0,04	0,3	8	5	8	4		ТТК-430					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	0,006	338	2017				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>525</b>	<b>1,28</b>	<b>9,64</b>	<b>200,45</b>	<b>348,76</b>	<b>0,06</b>	<b>10,04</b>	<b>89,08</b>	<b>25,8</b>	<b>23,73</b>	<b>13,19</b>	<b>0,006</b>						
<b>Обед</b>																		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ	100	2,5	3,33	9,33	63,33		0	0	35,5	7,67	21,17	0,05	ТТК-33					
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С НИЗКОБЕЛКОВОЙ КРУПОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10	3,56	6,53	12,76	123	0,06	18	46	79,2	138,8	45,9	0,061	ТТК-94,05					
МОРКОВЬ ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКОМ	280	3,17	12,69	27,44	240,8	0,11	13,07	4 648	67,2	80,27	121,33	0,078	343	2008				
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0,9	4,8	0	0,27		ТТК-639,01					
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	0	0	16	26	2	0,01	ТТК-401					
<b>Итого за Обед</b>	<b>870</b>	<b>9,88</b>	<b>24,15</b>	<b>78,03</b>	<b>558,13</b>	<b>0,2</b>	<b>31,07</b>	<b>4694,9</b>	<b>202,7</b>	<b>252,74</b>	<b>190,67</b>	<b>0,199</b>						
<b>Итого за день</b>		<b>11,16</b>	<b>33,79</b>	<b>278,48</b>	<b>906,89</b>	<b>0,26</b>	<b>41,11</b>	<b>4783,98</b>	<b>228,5</b>	<b>276,47</b>	<b>203,86</b>	<b>0,205</b>						

День: 24

Возраст: 12-18 лет

Рацион: ФЕНИЛКЕТОСУРИЯ 12-18 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты Фенилаланин (г)	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б		Ж		У			В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg				
		Б	Ж	У	У													
<b>Завтрак</b>																		
КАША НИЗКОБЕЛКОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	0,45	4,8	168,05	169,45	0,03	0	35,83	1,2	3,23	0,05	0,05	ТТК-189,09					
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	15/5	0,13	4,35	6,8	67,1	0	0	22,95	3,6	1,5	0,14		ТТК-639,01					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0,04	0,3	8	5	8	4		ТТК-430					
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28	42	0,049	338	2017				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>525</b>	<b>2,38</b>	<b>9,74</b>	<b>211,65</b>	<b>397,76</b>	<b>0,07</b>	<b>10,04</b>	<b>59,08</b>	<b>17,8</b>	<b>40,73</b>	<b>46,19</b>	<b>0,049</b>						

Обед												
СЛАД ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И ОГУРЦА	100	1,5	10,1	4,4	115	0,04	26	40	26	37	20	0,023
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	3,26	5,7	10,56	107	0,08	19	236	75,2	123,8	47,9	0,1
КАПУСТА ТУШЕНАЯ СВЕЖАЯ	280	3,55	8,03	18,29	173,79	0,07	6,35	112	56	110,13	54,13	0,131
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0,9	4,8	0	0,27	
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	4	0	14	14	8	0,008
Итого за Обед	870	9,46	25,53	67,35	552,09	0,21	55,35	388,9	176	284,93	130,3	0,262
Итого за день		11,84	35,27	279	949,85	0,28	65,39	447,98	193,8	325,66	176,49	0,311

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты
	Б	Ж	У		B1	C	A (рети. экв/сут)	Ca	P	Mg	
Итого за период	231,01	804,04	6708,48	21982,27	7,61	1762,71	21562,99	5259	7664,18	3612,43	4,915
Среднее значение за период	9,63	33,5	279,52	915,93	0,32	73,45	898,46	219,13	319,34	150,52	0,2
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	4	33	122								
Сбалансированность	0	0	4								

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

Возраст детей	Обед	Завтрак
12-18 лет	870	525

### ПРИ СОСТАВЛЕНИИ МЕНЮ ИСПОЛЬЗОВАЛАСЬ СЛЕДУЮЩАЯ ЛИТЕРАТУРА :

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.- 590 с.
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.
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)**