

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 МАЛЬАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ ОТ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГА С КОМПЕНСАЦИЕЙ ЕГО СТОИМОСТИ (ЧАСТИ СТОИМОСТИ) ЗА СЧЕТ СРЕДСТВ БЮДЖЕТА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Рацион: МАЛЬАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ 12-18 ЛЕТ

День: 1

Возраст: 12-18 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Б	Ж		У	В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р			Mg	Fe
Завтрак														
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (без молока)	200	6,67	12	13,33	205,71	0,15	0	38,1	200	53,33	5,71	0,38	ТТК-217,01	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1гн	РПН 2022
Итого за Завтрак	416	8,12	12,18	26,7	266,79	0,25	0,04	98,4	215,44	89,03	22,31	1,67		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	2,54	5,4	47,34	0	9		21	38	13	0,7	ТТК-19	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С КУРОЙ ОТВАРНОЙ	250/10	4,92	3,52	20,08	215,2	0,12	9,8	22	28,8	75,6	25,2	0,5	ТТК-100,05	
ПЛОВ ИЗ ИНДЕЙКИ	280	32,29	29,49	51,71	601,07	0,15	16,8	373,33	69,07	380,8	72,8	3,73	ТТК-311,04	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1гн	РПН 2022
Итого за Обед	872	40,63	35,91	103,83	984,37	0,48	35,64	515,63	145,35	558,6	140,4	6,8		
Итого за День		48,75	48,09	130,53	1251,16	0,73	35,68	614,03	360,79	647,63	162,71	8,47		

Рацион: МАЛЬАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ 12-18 ЛЕТ

День: 2

Возраст: 12-18 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Б	Ж		У	В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р			Mg	Fe
Завтрак														
КАША КУКУРУЗНАЯ (на воде с маслом растительным, без сахара)	200	5,22	7	28,56	198,89	0,07	1,11	55,56	120	112,22	22,22	2,22	ТТК-189	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1гн	РПН 2022
Итого за Завтрак	416	6,67	7,18	41,93	259,97	0,17	1,15	115,86	135,44	147,92	38,82	3,51		

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		
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1	5,2	4,5	68,8	0	17	60	44	39	2	1,3	ТТК-23,01
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10	6,44	5,15	19,26	149,14	0,14	12,03	204,8	26,75	104,88	35,25	1,59	ТТК-92,02
КОТЛЕТА КАРТОФЕЛЬНО-РЫБНАЯ	100	13	12,6	15	226	0,1		60	52	182	20	1,6	ТТК-239,04
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (А)	180	3,72	6,48	24,36	169,2	0,17	6	48	56,4	102	34,8	1,32	ТТК-335
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
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1гн РПН 2022
Итого за Обед	872	26,86	29,79	89,76	733,9	0,62	35,07	493,1	205,63	492,08	121,45	7,68	
Итого за день		33,53	36,97	131,69	993,87	0,79	36,22	608,96	341,07	640	160,27	11,19	

Рацион: МАЛЬАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ 12-18 ЛЕТ 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		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg		
Завтрак													
ОЛАДЬИ (без масла сахара)	200	11,1	12,3	60,3	397	0,18	2	50	123	162	28	2	ТТК-444,02
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1гн РПН 2022
Итого за Завтрак	400	11,3	12,3	60,4	398,4	0,18	2,04	50,3	127,4	169,2	31,8	2,71	
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	0,5	ТТК-22,08
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И КУРОЙ ОТВАРНОЙ	250/10	4,72	3,52	19,68	137,2	0,11	9,8	212	30,8	99,6	27,2	1,2	ТТК-98
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	100	15,2	16,6	10,6	258	0,06	0	40	20	154	20	2	ТТК-293
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ С ОВОЩАМИ	180	8,04	9,6	33	250,8	0,08	15,6	516	27,6	64,8	24	1,32	ТТК-209,03
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1гн РПН 2022
Итого за Обед	872	31,15	31,45	95,02	801,45	0,51	30,24	918,3	134,88	406,6	118,6	6,89	
Итого за день		42,45	43,75	155,42	1199,85	0,69	32,28	968,6	262,28	575,8	150,4	9,6	

Рацион: МАЛЬАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ 12-18 ЛЕТ

День: 4

Возраст: 12-18 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg		
Завтрак													
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ С ОВОЩАМИ	200	8,93	10,67	36,67	278,67	0,09	17,33	573,33	30,67	72	26,67	1,47	ТТК-209,03
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1гн РПН 2022
Итого за Завтрак	416	10,38	10,85	50,04	339,75	0,19	17,37	633,63	46,11	107,7	43,27	2,76	

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	Р	Mg	Fe		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	2,54	5,4	47,34	0	0	9	21	38	13	0,7	ТТК-19	
РЫБНЫЙ СУП С ОВОЩАМИ	250	3,3	6	3,03	79,3	0,01	1,25	0	81,25	176,53	17,5	0,03	ТТК-97	
КОТЛЕТЫ ИЗ ИНДЕЙКИ	100	14,33	25,5	2,83	298,83	0	1,5	0	10,67	142,83	16,83	1	ТТК-314	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ" на растительном масле	180	4,32	5,52	12,48	116,88	0,04	0	0	28,2	93,6	31,2	0,72	ТТК-323,04	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	0	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1гн	РПН 2022
Итого за Обед	862	25,37	39,92	50,38	663,11	0,26	11,79	156,3	167,6	515,16	107,93	4,32		
Итого за день		35,75	50,77	100,42	1002,86	0,45	29,16	789,93	213,71	622,86	151,2	7,08		

Рацион: МАЛЬАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ 12-18 ЛЕТ

День: 5

Возраст: 12-18 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак														
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,93	8,4	43,73	270,67	0,03	0	66,67	4	81,33	25,33	0,8	ТТК-325,06	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1гн	РПН 2022
Итого за Завтрак	416	6,38	8,58	57,1	331,75	0,13	0,04	126,97	19,44	117,03	41,93	2,09		

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	0,5	ТТК-22,08	
СУП-КРЕМ ИЗ ОВОЩЕЙ	250	6	4	16,48	125,33	0,07	8	225	107	17,25	1,25	0,3	ТТК-110,01	
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 БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1гн	РПН 2022
Итого за Обед	862	18,33	17,67	56,8	560,78	0,52	22,17	393,5	182,15	460,12	78,52	2,71		
Итого за день		24,71	26,25	113,9	892,53	0,65	22,21	520,47	201,59	577,15	120,45	4,8		

Рацион: МАЛЬАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ 12-18 ЛЕТ

День: 6

Возраст: 12-18 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (на воде и с маслом растительным, без сахара)	200	6,8	4,67	25,2	170,67	0,07	1,33		132	140	30,67	1,33	ТТК-189,01	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1гн	РПН 2022
Итого за Завтрак	416	8,25	4,85	38,57	231,75	0,17	1,37	60,3	147,44	175,7	47,27	2,62		

Обед													
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg		
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 С КУРОЙ ОТВАРНОЙ	250/10	4,92	3,52	20,08	215,2	0,12	9,8	28,8	75,6	25,2	0,5	ТТК-100,05	
ПЕЧЕНЬ ТУШЕННАЯ (безглютен)	100	26,6	17,2	17,4	332	0,38	24	38	454	30	10	ТТК-261	
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	7,56	39,36	243,6	0,02	0	3,6	73,2	22,8	0,72	ТТК-325,06	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	1,16	ТТК-639,1	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1Гн	РПН 2022
Итого за Обед	872	39,38	31,18	108,88	958,9	0,73	42,84	117,88	705	120,4	13,79		
Итого за день		47,63	36,03	147,45	1190,65	0,9	44,21	265,32	880,7	167,67	16,41		

Рацион: МАЛЪАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ 12-18 ЛЕТ

День: 7

Возраст: 12-18 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg		
Завтрак													
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ С ОВОЩАМИ	200	8,93	10,67	36,67	278,67	0,09	17,33	30,67	72	26,67	1,47	ТТК-209,03	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1Гн	РПН 2022
Итого за Завтрак	416	10,38	10,85	50,04	339,75	0,19	17,37	633,63	46,11	107,7	43,27		

Обед

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg		
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 КРУПНОЙ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10	6,54	5,09	19,66	151,14	0,11	8,03	26,75	114,88	30,25	1,39	ТТК-98	
ФИЛЕ ИНДЕЖИ ТУШЕНОЕ С КАРТОФЕЛЕМ (без моркови/специй, безглютен)	280	18,08	23,04	48,8	474,88	0,03	3,2	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	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1Гн	РПН 2022
Итого за Обед	872	28,04	31,03	100,5	794,12	0,35	20,27	141,43	314,68	78,09	4,76		
Итого за день		38,42	41,88	150,54	1133,87	0,54	37,64	187,54	422,38	121,36	7,52		

Рацион: МАЛЪАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ 12-18 ЛЕТ

День: 8

Возраст: 12-18 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg		
Завтрак													
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (на воде с маслом растительным, без сахара)	200	7,47	3,87	32,53	194,67	0,19	1,33	136	182,67	46,67	2,67	ТТК-189,05	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1Гн	РПН 2022
Итого за Завтрак	416	8,92	4,05	45,9	255,75	0,29	1,37	151,44	218,37	63,27	3,96		

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	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	0,5	ТТК-22,08	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С КУРОЙ ОТВАРНОЙ	250/10	4,92	3,52	20,08	215,2	0,12	9,8	22	28,8	75,6	0,5	ТТК-100,05	
КУРИНОЕ ФИЛЕ ТУШЕНОЕ	100	9,3	2,6	2,6	71	0	0	10	2,4	45,6	3,5	ТТК-259,03	
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ (с маслом растительным)	180	4,16	5,95	37,56	220,5	0,06	1,08	0	15,66	99,72	0,8	ТТК-334,01	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	1,16	ТТК-639,1	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	0,71	54-1гн	РПН 2022
Итого за Обед	872	21,57	13,8	91,98	662,15	0,44	15,72	182,3	103,34	309,12	7,17		
Итого за день		30,49	17,85	137,88	917,9	0,73	17,09	242,6	254,78	527,49	11,13		

Рацион: МАЛЬАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ 12-18 ЛЕТ

День: 9

Возраст: 12-18 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg		
Завтрак													
ОЛАДЬИ (без масла сахара)	200	11,1	12,3	60,3	397	0,18	2	50	123	162	28	ТТК-444,02	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	54-1гн	РПН 2022
Итого за Завтрак	400	11,3	12,3	60,4	398,4	0,18	2,04	50,3	127,4	169,2	31,8		

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	Р	Mg		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	2,54	5,4	47,34	0	9		21	38	13	ТТК-19	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10	6,44	5,15	19,26	149,14	0,14	12,03	204,8	26,75	104,88	35,25	ТТК-92,02	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	100	16,29	1,14	1,71	82,86	0,09	2,86		25,71	145,71	8,57	ТТК-69,01	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (А)	180	3,72	6,48	24,36	169,2	0,17	6	48	56,4	102	34,8	ТТК-335	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	25,6	ТТК-639,1	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	54-1гн	РПН 2022
Итого за Обед	872	29,87	15,67	77,37	569,3	0,61	29,93	373,1	156,34	454,79	121,02		
Итого за день		41,17	27,97	137,77	967,7	0,79	31,97	423,4	283,74	623,99	152,82		

Рацион: МАЛЬАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ 12-18 ЛЕТ

День: 10

Возраст: 12-18 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg		
Завтрак													
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (без молока)	200	6,67	12	13,33	205,71	0,15	0	38,1	200	53,33	5,71	ТТК-217,01	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	ТТК-639,1	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	54-1гн	РПН 2022
Итого за Завтрак	416	8,12	12,18	26,7	266,79	0,25	0,04	98,4	215,44	89,03	22,31		

Обед														
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	0,49	1,37	5,1	34,69	0,05	4,8	30	30	24	18	0,5	ТТК-22,08	
РЫБНЫЙ СУП С ОВОЩАМИ	250	3,3	6	3,03	79,3	0,01	1,25	0	81,25	176,53	17,5	0,03	ТТК-97	
ФРИКАСЕ ИЗ КУРИЦЫ (Б)	100	11,1	10,7	9,4	178,3	0	0,01	100	76,2	68,43	2,1	0	ТТК-976,02	
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	7,56	39,36	243,6	0,02	0	60	3,6	73,2	22,8	0,72	ТТК-325,06	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1Гн	РПН 2022
Итого за Обед	862	22,03	25,99	83,53	656,65	0,29	6,1	310,3	217,53	406,36	89,8	3,12		
Итого за день		30,15	38,17	110,23	923,44	0,54	6,14	408,7	432,97	495,39	112,11	4,79		

Рацион: МАЛЬАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ 12-18 ЛЕТ

День: 11

Возраст: 12-18 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША КУКУРУЗНАЯ (на воде с маслом растительным, без сахара)	200	5,22	7	28,56	198,89	0,07	1,11	55,56	120	112,22	22,22	2,22	ТТК-189	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1Гн	РПН 2022
Итого за Завтрак	416	6,67	7,18	41,93	259,97	0,17	1,15	115,86	135,44	147,92	38,82	3,51		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	2,54	5,4	47,34	0	9	0	21	38	13	0,7	ТТК-19	
РАСОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10	5,54	6,59	16,86	149,14	0,1	8,03	204,8	26,75	99,88	29,25	1,39	ТТК-91,04	
ТЕФЕЛИ (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	ТТК-208,01	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1Гн	РПН 2022
Итого за Обед	872	28,23	32	87,84	751,44	0,56	45,6	325,1	106,8	434,42	126,84	7,02		
Итого за день		34,9	39,18	129,77	1011,41	0,73	46,75	440,96	242,24	582,34	165,66	10,53		

Рацион: МАЛЬАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ 12-18 ЛЕТ

День: 12

Возраст: 12-18 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак														
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	7,56	39,36	243,6	0,02	0	60	3,6	73,2	22,8	0,72	ТТК-325,06	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1Гн	РПН 2022
Итого за Завтрак	396	5,89	7,74	52,73	304,68	0,12	0,04	120,3	19,04	108,9	39,4	2,01		

Обед														
Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	0,49	1,37	5,1	34,69	0,05	4,8	30	24	18	0,5	ТТК-22,08		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10	6,44	5,15	19,26	149,14	0,14	12,03	204,8	104,88	35,25	1,59	ТТК-92,02		
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	9,4	22,14	26,14	146,24	0,9	5,14	440	38,86	27,2	0	ТТК-290,04		
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	180	7	10,26	29,74	239,28	0,09	0,72	48	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	1,16	ТТК-639,1		
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	54-1гн	РПН 2022	
Итого за Обед	872	26,03	39,28	106,88	690,11	1,39	22,73	843,1	277,54	112,55	4,32			
Итого за день		31,92	47,02	159,61	994,79	1,51	22,77	963,4	386,44	151,95	6,33			

Возраст: 12-18 ЛЕТ														
Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША КУКУРУЗНАЯ (на воде с маслом растительным, без сахара)	200	5,22	7	28,56	198,89	0,07	1,11	55,56	112,22	22,22	2,22	ТТК-189		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	0,58	ТТК-639,1		
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	54-1гн	РПН 2022	
Итого за Завтрак	416	6,67	7,18	41,93	259,97	0,17	1,15	115,86	147,92	38,82	3,51			

Обед														
Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	0,49	1,37	5,1	34,69	0,05	4,8	30	24	18	0,5	ТТК-22,08		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С КУРОЙ ОТВАРНОЙ	250/10	4,92	3,52	20,08	215,2	0,12	9,8	22	75,6	25,2	0,5	ТТК-100,05		
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	100	15,2	16,6	10,6	258	0,06	0	40	154	20	2	ТТК-293		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (А)	180	3,72	6,48	24,36	169,2	0,17	6	48	102	34,8	1,32	ТТК-335		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	1,16	ТТК-639,1		
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	54-1гн	РПН 2022	
Итого за Обед	872	27,03	28,33	86,78	797,85	0,61	20,64	260,3	419,8	127,4	6,19			
Итого за день		33,7	35,51	128,71	1057,82	0,78	21,79	376,16	567,72	166,22	9,7			

Возраст: 12-18 ЛЕТ														
Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак														
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ С ОВОЩАМИ	200	8,93	10,67	36,67	278,67	0,09	17,33	573,33	72	26,67	1,47	ТТК-209,03		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	0,58	ТТК-639,1		
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	54-1гн	РПН 2022	
Итого за Завтрак	416	10,38	10,85	50,04	339,75	0,19	17,37	633,63	46,11	43,27	2,76			

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		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	2,54	5,4	47,34	0	0	9	21	38	13	0,7	ТТК-19
РЫБНЫЙ СУП С ОВОЩАМИ	250	3,3	6	3,03	79,3	0,01	1,25	0	81,25	176,53	17,5	0,03	ТТК-97
ТЕФТЕЛИ (2-й ВАРИАНТ)	100	15,83	17,33	11,33	265	0,07	3,33		15	136,67	20	1,67	ТТК-284
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	180	1,68	6,84	16,8	148,8	0,11	9,6		84	40,8	12	0,04	ТТК-338
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	0	120	22,08	57	1,16	ТТК-639,1
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1ГН
Итого за Обед	862	24,23	33,07	63,2	661,2	0,4	23,22	204,3	184,53	511,4	91,9	4,31	РПН 2022
Итого за день		34,61	43,92	113,24	1000,95	0,59	40,59	837,93	230,64	619,1	135,17	7,07	

Рацион: МАЛЪАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ 12-18 ЛЕТ

День: 15

Возраст: 12-18 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg		
Завтрак													
ОЛАДЬИ (без масла сахара)	200	11,1	12,3	60,3	397	0,18	2	50	123	162	28	2	ТТК-444,02
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1ГН
Итого за Завтрак	400	11,3	12,3	60,4	398,4	0,18	2,04	50,3	127,4	169,2	31,8	2,71	РПН 2022

Обед

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	0,49	1,37	5,1	34,69	0,05	4,8	30	30	24	18	0,5	ТТК-22,08
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10	6,44	5,15	19,26	149,14	0,14	12,03	204,8	26,75	104,88	35,25	1,59	ТТК-92,02
КОТЛЕТА КАРТОФЕЛЬНО-РЫБНАЯ	100	13	12,6	15	226	0,1	60	60	52	182	20	1,6	ТТК-239,04
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	7,56	39,36	243,6	0,02	0	60	3,6	73,2	22,8	0,72	ТТК-325,06
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1ГН
Итого за Обед	872	27,07	27,04	105,36	774,19	0,52	16,87	475,1	138,83	448,28	125,45	6,28	РПН 2022
Итого за день		38,37	39,34	165,76	1172,59	0,7	18,91	525,4	266,23	617,48	157,25	8,99	

Рацион: МАЛЪАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ 12-18 ЛЕТ

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		
Завтрак													
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (на воде с маслом растительным, без сахара)	200	7,47	3,87	32,53	194,67	0,19	1,33		136	182,67	46,67	2,67	ТТК-189,05
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1ГН
Итого за Завтрак	416	8,92	4,05	45,9	255,75	0,29	1,37	60,3	151,44	218,37	63,27	3,96	РПН 2022

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	Р	Mg	Fe		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	2,54	5,4	47,34	0	9	21	38	13	0,7	ТТК-19		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И КУРОЙ ОТВАРНОЙ	250/10	4,72	3,52	19,68	137,2	0,11	9,8	30,8	99,6	27,2	1,2	ТТК-98		
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	21,98	22,26	4,34	305,2	0,06	1,4	20	19,6	210	2,8	ТТК-259		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ" на растительном масле	180	4,32	5,52	12,48	116,88	0,04	0	36	28,2	93,6	0,72	ТТК-323,04		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	1,16	ТТК-639,1		
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	0,71	54-1гн	РПН 2022	
Итого за Обед	872	34,44	34,2	68,54	727,38	0,42	20,24	388,3	126,08	505,4	128,8			
Итого за день		43,36	38,25	114,44	983,13	0,71	21,61	448,6	273,77	192,07	11,25			

Рацион: МАЛЬАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ 12-18 ЛЕТ

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		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак														
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (без молока)	200	6,67	12	13,33	205,71	0,15	0	38,1	200	53,33	5,71	0,38	ТТК-217,01	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1гн	РПН 2022
Итого за Завтрак	416	8,12	12,18	26,7	266,79	0,25	0,04	98,4	215,44	89,03	22,31	1,67		

Обед

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1	5,2	4,5	68,8	0	17	60	44	39	2	1,3	ТТК-23,01	
СУП-КРЕМ ИЗ ОВОЩЕЙ	250	6	4	16,48	125,33	0,07	8	225	107	17,25	1,25	0,3	ТТК-110,01	
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	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1гн	РПН 2022
Итого за Обед	862	41,25	39,61	72,63	811,42	0,47	34,37	423,97	216,68	475,12	99,85	9,07		
Итого за день		49,37	51,79	99,33	1078,21	0,72	34,41	522,37	432,12	564,15	122,16	10,74		

Рацион: МАЛЬАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ 12-18 ЛЕТ

День: 18

Возраст: 12-18 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (с маслом растительным)	200	6	8,83	31	233,17	0,05		50	13,03	1,83	1,97	0,07	ТТК-323,01	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1гн	РПН 2022
Итого за Завтрак	416	7,45	9,01	44,37	294,25	0,15	0,04	110,3	28,47	37,53	18,57	1,36		

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	Р	Мg	Fe		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	0,49	1,37	5,1	34,69	0,05	4,8	30	30	24	18	0,5	ТТК-22,08	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10	5,54	6,59	16,86	149,14	0,1	8,03	204,8	26,75	99,88	29,25	1,39	ТТК-91,04	
ПЕЧЕНЬ ТУШЕННАЯ (безглютен)	100	26,6	17,2	17,4	332	0,38	24	200	38	454	30	10	ТТК-261	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (А)	180	3,72	6,48	24,36	169,2	0,17	6	48	56,4	102	34,8	1,32	ТТК-335	
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	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1гн	РПН 2022
Итого за Обед	872	39,05	32	90,36	805,79	0,91	42,87	603,1	177,63	744,08	141,45	15,08		
Итого за день		46,5	41,01	134,73	1100,04	1,06	42,91	713,4	206,1	781,61	160,02	16,44		

Рацион: МАЛЬАБОРЕЦИЯ ФРУКТОЗЫ 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	Мg	Fe		
Завтрак														
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ С ОВОЩАМИ	200	8,93	10,67	36,67	278,67	0,09	17,33	573,33	30,67	72	26,67	1,47	ТТК-209,03	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1гн	РПН 2022
Итого за Завтрак	416	10,38	10,85	50,04	339,75	0,19	17,37	633,63	46,11	107,7	43,27	2,76		

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	Р	Мg	Fe		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	2,54	5,4	47,34	0	9		21	38	13	0,7	ТТК-19	
РЫБНЫЙ СУП С ОВОЩАМИ	250	3,3	6	3,03	79,3	0,01	1,25	0	81,25	176,53	17,5	0,03	ТТК-97	
ТЕФЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	100	15,83	17,33	11,33	265	0,07	3,33		15	136,67	20	1,67	ТТК-284	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	7	10,26	29,74	239,28	0,09	0,72	48	70,2	45,6	2,7	0,36	ТТК-133,03	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1гн	РПН 2022
Итого за Обед	882	29,55	36,49	76,14	751,68	0,38	14,34	168,3	213,93	461	82,6	4,63		
Итого за день		39,93	47,34	126,18	1091,43	0,57	31,71	801,93	260,04	568,7	125,87	7,39		

Рацион: МАЛЬАБОРЕЦИЯ ФРУКТОЗЫ 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	Мg	Fe		
Завтрак														
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" (на воде с маслом растительным, без сахара)	200	6,4	3,8	62	307,8	0,04	0	120	0	2,52	0,08	0	ТТК-190,02	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1гн	РПН 2022
Итого за Завтрак	416	7,85	3,98	75,37	368,88	0,14	0,04	180,3	15,44	38,22	16,68	1,29		

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	Р	Мg	Fe		
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1	5,2	4,5	68,8	0	17	60	44	39	2	1,3	ТТК-23,01	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ 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	
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 (с маслом растительным)	180	4,16	5,95	37,56	220,5	0,06	1,08	0	15,66	99,72	35,1	0,8	ТТК-334,01	
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	РПН 2022
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1гн	
Итого за Обед	872	23,7	19,2	90,96	632,2	0,38	26,15	395,1	115,29	363,4	106,75	8,86		
Итого за день		31,55	23,18	166,33	1001,08	0,52	26,19	575,4	130,73	401,62	123,43	10,15		

Рацион: МАЛЪАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ 12-18 ЛЕТ

День: 21

Возраст: 12-18 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак														
ОЛАДЬИ (без масла сахара)	200	11,1	12,3	60,3	397	0,18	2	50	123	162	28	2	ТТК-444,02	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1гн	РПН 2022
Итого за Завтрак	400	11,3	12,3	60,4	398,4	0,18	2,04	50,3	127,4	169,2	31,8	2,71		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	2,54	5,4	47,34	0	9		21	38	13	0,7	ТТК-19	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10	5,54	6,59	16,86	149,14	0,1	8,03	204,8	26,75	99,88	29,25	1,39	ТТК-91,04	
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 ЗАПЕЧЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО	180	2,88	6,96	22,8	165,36	0,12	2,52	0	9,96	50,76	9,84	0	ТТК-123	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1гн	РПН 2022
Итого за Обед	872	27,04	33,05	82,3	740,6	0,49	19,59	365,1	104,19	406,84	101,49	5,96		
Итого за день		38,34	45,35	142,7	1139	0,67	21,63	415,4	231,59	576,04	133,29	8,67		

Рацион: МАЛЪАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ 12-18 ЛЕТ

День: 22

Возраст: 12-18 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак														
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (без молока)	200	6,67	12	13,33	205,71	0,15	0	38,1	200	53,33	5,71	0,38	ТТК-217,01	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1гн	РПН 2022
Итого за Завтрак	416	8,12	12,18	26,7	266,79	0,25	0,04	98,4	215,44	89,03	22,31	1,67		

Обед														
Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	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	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10	6,44	5,15	19,26	149,14	0,14	12,03	204,8	26,75	104,88	35,25	1,59	ТТК-92,02	
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	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1гн	РПН 2022
Итого за Обед	872	39,68	45,15	98,04	909,39	0,51	18,74	635,1	189,63	542,15	151,72	6,01		
Итого за день		47,8	57,33	124,74	1176,18	0,76	18,78	733,5	405,07	631,18	174,03	7,68		

Рацион: МАЛЬАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ 12-18 ЛЕТ

День: 23

Возраст: 12-18 ЛЕТ

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак														
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,93	8,4	43,73	270,67	0,03	0	66,67	4	81,33	25,33	0,8	ТТК-325,06	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1гн	РПН 2022
Итого за Завтрак	416	6,38	8,58	57,1	331,75	0,13	0,04	126,97	19,44	117,03	41,93	2,09		

Обед														
Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	2,54	5,4	47,34	0	9	21	38	13	0,7	ТТК-19		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С КУРОЙ ОТВАРНОЙ	250/10	4,92	3,52	20,08	215,2	0,12	9,8	22	28,8	75,6	25,2	0,5	ТТК-100,05	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	100	16,29	1,14	1,71	82,86	0,09	2,86	25,71	145,71	8,57	0,57	ТТК-69,01		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (А)	180	3,72	6,48	24,36	169,2	0,17	6	48	56,4	102	34,8	1,32	ТТК-335	
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	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1гн	РПН 2022
Итого за Обед	872	28,35	14,04	78,19	635,36	0,59	27,7	190,3	158,39	425,51	110,97	4,96		
Итого за день		34,73	22,62	135,29	967,11	0,72	27,74	317,27	177,83	542,54	152,9	7,05		

Рацион: МАЛЬАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ 12-18 ЛЕТ

День: 24

Возраст: 12-18 ЛЕТ

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (на воде и с маслом растительным, без сахара)	200	6,8	4,67	25,2	170,67	0,07	1,33	132	140	30,67	1,33	ТТК-189,01		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1гн	РПН 2022
Итого за Завтрак	416	8,25	4,85	38,57	231,75	0,17	1,37	60,3	147,44	175,7	47,27	2,62		

Обед													
	100	0,49	1,37	5,1	34,69	0,05	4,8	30	30	24	18	0,5	ТТК-22,08
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	0,49	1,37	5,1	34,69	0,05	4,8	30	30	24	18	0,5	ТТК-22,08
СУП-КРЕМ ИЗ ОВОЩЕЙ	250	6	4	16,48	125,33	0,07	8	225	107	17,25	1,25	0,3	ТТК-110,01
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	9,4	22,14	26,14	146,24	0,9	5,14	440	11,32	38,86	27,2	0	ТТК-290,04
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (с маслом растительным)	180	5,4	7,95	27,9	209,85	0,05		45	11,73	1,65	1,77	0,06	ТТК-323,01
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
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1гн
Итого за Обед	862	23,99	35,82	102,26	636,87	1,28	17,98	860,3	166,53	145,96	77,62	2,73	РПН 2022
Итого за день		32,24	40,67	140,83	868,62	1,45	19,35	920,6	333,97	321,66	124,89	5,35	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж		У	В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg
Итого за период	910,37	940,24	3197,49	18,3	687,74	14750,34	6478,78	13897,74	3564,87	217,09
Среднее значение за период	37,93	39,18	133,23	0,76	28,66	614,6	269,95	579,07	148,54	9,05
Содержание белков, жиров, углеводов в меню в % от калорийности	14	34	51							
Сбалансированность	1	1	4							

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед	Завтрак
12-18 ЛЕТ	869	413

ПРИ СОСТАВЛЕНИИ МЕНЮ ИСПОЛЬЗОВАЛАСЬ СЛЕДУЮЩАЯ ЛИТЕРАТУРА :

1. Сборник рецептур 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)