

Согласовано

Директор государственного бюджетного общеобразовательного учреждения № 68

Утверждено

Генеральный директор ООО "Альфа-Провиант"

"31" августа 2022г.

"31" августа 2022г.

Ланенкова С.Г.

ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК И ОБЕД) ДЛЯ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИМСЯ С ДИАГНОЗОМ АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГА КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА С КОМПЕНСАЦИЕЙ ЕГО СТОИМОСТИ (ЧАСТИ СТОИМОСТИ) ЗА СЧЕТ СРЕДСТВ БЮДЖЕТА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ		День: 1				Возраст: 7-11 лет					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Ca	P	Mg	Fe		
		Б	Ж	У		B1 (мг)	C (мг)	A (мг)	A (рет. экв. сут.)	E (мг)						
Завтрак																
КАША ОВСЯНО-ГРЕЧНЕВАЯ "ЗДОРОВЬЕ" (на воде с маслом растительным)	150	6,75	6,75	27,9	157,5	0,03	3,45	0,06	60	1,2	136,5	84	0	0	ТТК-190,06	
✓ ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0		0	0	4,5	7,2	3,6	0,9	ТТК-430	
✓ ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0	0,2	16	11	9	2,2	338	2015
Итого за Завтрак	446	8,67	7,41	65,19	322,87	0,16	13,45	0,12	120	1,5	168,04	130,7	25,4	3,68		
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0	0	1,64	21,09	24,58	12,54	0,8	33	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,12	3,6	14,88	112,8	0,13	4,8	0,17	170	0,24	40	111,2	30,4	1,52	ТТК-99,05	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	250	9,75	10,5	11,5	179,5	0,1	5,75	0,1	100	6,6	51,75	78	22,25	0	ТТК-306,08	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	0,12	120	0,21	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	0	0,2	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02	
Итого за Обед	742	18,26	18,21	73,34	530,62	0,45	17,75	0,39	390	8,89	150,22	276,58	96,19	4,08		
Итого за день		26,93	25,62	138,53	853,49	0,61	31,2	0,51	510	10,39	318,26	407,28	121,59	7,76		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ		День: 2				Возраст: 7-11 лет					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Ca	P	Mg	Fe		
		Б	Ж	У		B1 (мг)	C (мг)	A (мг)	A (рет. экв. сут.)	E (мг)						
Завтрак																
✓ КАША РИСОВАЯ "ЯНТАРЬ" С ЯБЛОКОМ (на воде с маслом растительным)	150	5,04	7,32	28,08	199,2	0,12	1,2	0,05	50	0,36	76,8	121,2	33,6	2,4	ТТК-183,01	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0		0	0	4,5	7,2	3,6	0,9	ТТК-430	
✓ ГРУША ЗЕЛЕНАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0	0,4	19	16	12	2,3	338	2015
Итого за Завтрак	446	6,96	7,88	65,87	364,57	0,24	6,2	0,11	110	0,86	111,34	172,9	62	6,18		

Обед																
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3	71	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	200/5	3,68	3,08	16	167,4	0,09	6,4	0,01	10	0,19	19,9	60,4	20,6	0,34	ТТК-100,05	
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	100	15,83	17,33	11,33	265	0,07	3,33		0	5	15	136,67	20	1,67	ТТК-284	
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ (с маслом растительным)	150	3,47	4,96	31,3	183,75	0,05	0,9	0	0	0	13,05	83,1	29,25	0,66	ТТК-334,01	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	0,12	120	0,21	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	0	0,2	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02	
Итого за Обед	747	25,93	25,89	101,71	805,33	0,44	15,07	0,13	130	5,66	95,53	360,97	109,25	4,73		
Итого за день		32,89	33,77	167,58	1169,9	0,68	21,27	0,24	240	6,52	206,87	533,87	171,25	10,91		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ																
День: 3																
Возраст: 7-11 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 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет. экв. сут.)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" (на воде с маслом растительным)	150	4,8	2,85	46,5	230,85	0,03	0	0,09	90	0,02	0	1,89	0,06	0	ТТК-190	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0		0	0	4,5	7,2	3,6	0,9	ТТК-430	
ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0	0,2	16	11	9	2,2	338	2015
Итого за Завтрак	446	6,72	3,51	83,79	396,22	0,16	10	0,15	150	0,32	31,54	48,59	25,46	3,68		
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,43	3,06	1,5	35,4	0	5,4		0	0,6	12,6	22,8	7,8	0,42	ТТК-19	
БОРЩ С КАПУСТОЙ КАРТОФЕЛЕМ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	200/5	2,88	4,12	9,36	85,8	0,04	8,8	0,17	170	0,19	35,9	50,8	19,8	1,14	ТТК-76,07	
ТУШЕНОЕ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	34,38	27,17	8,73	416,67	0,08	1,85	0,05	50		62	272,83	58	2,63	ТТК-277,07	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,34	4,31	18,56	122,81	0,01	16,88	0,04	40	0,19	15	63,75	26,25	0,94	ТТК-123	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	0,12	120	0,21	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	0	0,2	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02	
Итого за Обед	747	42,56	39,12	80,09	842,66	0,34	34,43	0,38	380	1,39	162,88	472,98	142,85	6,89		
Итого за день		49,28	42,63	163,88	1238,88	0,5	44,43	0,53	530	1,71	194,42	521,57	168,31	10,57		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ																
День: 4																
Возраст: 7-11 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 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет. экв. сут.)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (с маслом растительным)	150	4,5	6,63	23,25	174,88	0,04		0,04	40	0,38	9,78	1,38	1,48	0,05	ТТК-323,01	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0		0	0	4,5	7,2	3,6	0,9	ТТК-430	
ГРУША ЗЕЛЕНАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0	0,4	19	16	12	2,3	338	2015
Итого за Завтрак	446	6,42	7,19	61,04	340,25	0,16	5	0,1	100	0,88	44,32	53,08	29,88	3,83		

Обед																
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3	71	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	200/5	3,44	3,13	15,36	103,4	0,11	9,6	0,16	160	0,19	21,5	71,6	26,2	1,06	ТТК-92,02	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	250	8,17	10,67	7,67	176	0,17	8,33	0,02	20	0,33	16,67	316,67	26,67	0,03	ТТК-258,01	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	0,12	120	0,21	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	0	0,2	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02	
Итого за Обед	747	14,56	14,32	66,11	468,58	0,51	22,37	0,3	300	0,99	85,75	469,07	92,27	3,15		
Итого за день		20,98	21,51	127,15	808,83	0,67	27,37	0,4	400	1,87	130,07	522,15	122,15	6,98		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ

День: 5

Возраст: 7-11 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 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет.экв. сут.)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ (масло растительное)	150	5,5	4,8	31,3	191	0,06		0,03	30	0,8	11	36	7	0,8	ТТК-331,1	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0		0	0	4,5	7,2	3,6	0,9	ТТК-430	
ЯБЛОКО ЗЕЛЕНЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0	0,2	16	11	9	2,2	338	2015
Итого за Завтрак	446	7,42	5,46	68,59	356,37	0,19	10	0,09	90	1,1	42,54	82,7	32,4	4,48		

Обед

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,43	3,06	1,5	35,4	0	5,4		0	0,6	12,6	22,8	7,8	0,42	ТТК-19	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ИНДЕЙКОЙ	200/5	4,22	2,84	15,4	104,1	0,11	10,4	0,17	170	0,24	22,9	73,2	27,2	1,06	ТТК-92,02	
ФИЛЕ ИНДЕЙКИ ТУШЕНОЕ С КАРТОФЕЛЕМ	250	16,14	20,57	43,57	424	0,03	2,86	0,14	140	1,71	60	87,14	4,86	0,71	ТТК-308,09	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	0,12	120	0,21	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	0	0,2	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02	
Итого за Обед	747	23,32	26,93	102,41	745,48	0,35	20,16	0,43	430	2,96	132,88	245,94	70,86	3,95		
Итого за день		30,74	32,39	171	1101,85	0,54	30,16	0,52	520	4,06	175,42	328,64	103,26	8,43		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ

День: 6

Возраст: 7-11 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 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет.экв. сут.)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (с маслом растительным)	150	4,5	6,63	23,25	174,88	0,04		0,04	40	0,38	9,78	1,38	1,48	0,05	ТТК-323,01	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0		0	0	4,5	7,2	3,6	0,9	ТТК-430	
ГРУША ЗЕЛЕНАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0	0,4	19	16	12	2,3	338	2015
Итого за Завтрак	446	6,42	7,19	61,04	340,25	0,16	5	0,1	100	0,88	44,32	53,08	29,88	3,83		

Обед																
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3	71	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	200/5	3,44	3,13	15,36	103,4	0,11	9,6	0,16	160	0,19	21,5	71,6	26,2	1,06	ТТК-92,02	
ГУЛЯШ ИЗ ИНДЕЙКИ (безглютен)	100	34,38	27,17	8,73	416,67	0,08	1,85	0,03	30		62	272,83	58	2,63	ТТК-277,02	
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ (с маслом растительным)	150	3,47	4,96	31,3	183,75	0,05	0,9	0	0	0	13,05	83,1	29,25	0,66	ТТК-334,01	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	0,12	120	0,21	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	0	0,2	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02	
Итого за Обед	747	44,24	35,78	98,47	893	0,47	16,79	0,31	310	0,66	144,13	508,33	152,85	6,41		
Итого за день		50,66	42,97	159,51	1233,25	0,63	21,79	0,41	410	1,54	188,45	561,41	182,73	10,24		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ

День: 7

Возраст: 7-11 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 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет.экв. сут.)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
КАША РИСОВАЯ "ЯНТАРЬ" С ЯБЛОКОМ (на воде с маслом растительным)	150	5,04	7,32	28,08	199,2	0,12	1,2	0,05	50	0,36	76,8	121,2	33,6	2,4	ТТК-183,01	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0		0	0	4,5	7,2	3,6	0,9	ТТК-430	
ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0	0,2	16	11	9	2,2	338	2015
Итого за Завтрак	446	6,96	7,98	65,37	364,57	0,25	11,2	0,11	110	0,66	108,34	167,9	59	6,08		
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,43	3,06	1,5	35,4	0	5,4		0	0,6	12,6	22,8	7,8	0,42	ТТК-19	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,12	3,6	14,88	112,8	0,13	4,8	0,17	170	0,24	40	111,2	30,4	1,52	ТТК-99,05	
ПЛОВ ИЗ ИНДЕЙКИ	250	28,83	26,33	46,17	536,67	0,13	15	0,33	330	8,33	61,67	340	65	3,33	ТТК-311,04	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	0,12	120	0,21	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	0	0,2	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02	
Итого за Обед	742	36,91	33,45	104,49	866,85	0,47	26,7	0,62	620	9,58	151,65	536,8	134,2	7,03		
Итого за день		43,87	41,43	169,86	1231,42	0,72	37,9	0,73	730	10,24	259,99	704,7	193,2	13,11		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ

День: 8

Возраст: 7-11 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 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет.экв. сут.)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" (на воде с маслом растительным)	150	4,8	2,85	46,5	230,85	0,03	0	0,09	90	0,02	0	1,89	0,06	0	ТТК-190	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0		0	0	4,5	7,2	3,6	0,9	ТТК-430	
ГРУША ЗЕЛЕНАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0	0,4	19	16	12	2,3	338	2015
Итого за Завтрак	446	6,72	3,41	84,29	396,22	0,15	5	0,15	150	0,52	34,54	53,59	28,46	3,78		

Обед																
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3	71	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/25	5,68	6,44	18,01	158,1	0,12	9,6	0,17	170	0,41	25	100,9	30,6	1,46	ТТК-92,02	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	21,98	22,26	4,34	305,2	0,06	1,4	0,02	20	3,08	19,6	210	28	2,8	ТТК-259	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ (масло растительное)	150	5,5	4,8	31,3	191	0,06		0,03	30	0,8	11	36	7	0,8	ТТК-331,1	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	0,12	120	0,21	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	0	0,2	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02	
Итого за Обед	767	36,11	34,02	96,73	843,48	0,47	15,44	0,34	340	4,76	103,18	427,7	105	7,12		
Итого за день		42,83	37,43	181,02	1239,7	0,62	20,44	0,49	490	5,28	137,72	481,29	133,46	10,9		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ																
День: 9																
Возраст: 7-11 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 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет. экв. сут.)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	6,3	32,8	203	0,02	0	0,05	50	0,3	3	61	19	0,6	ТТК-325,06	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0		0	0	4,5	7,2	3,6	0,9	ТТК-430	
ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0	0,2	16	11	9	2,2	338	2015
Итого за Завтрак	446	5,62	6,96	70,09	368,37	0,15	10	0,11	110	0,6	34,54	107,7	44,4	4,28		
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0	0	1,64	21,09	24,58	12,54	0,8	33	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ОТВАРНОЙ ИНДЕЙКОЙ	200/5	2,73	4,46	6,83	78,3	0,05	2,6	0,01	10	1,97	37,56	48,9	19,4	0,74	ТТК-73	
ФИЛЕ ИНДЕЙКИ ТУШЕНОЕ С КАРТОФЕЛЕМ И ОВОЩАМИ	250	9,29	19,14	42,86	417,14	0,03	2,86	0,14	140	1,71	60	87,14	4,86	0,71	ТТК-308,01	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	0,12	120	0,21	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	0	0,2	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02	
Итого за Обед	747	15,41	27,71	96,65	733,76	0,3	12,66	0,27	270	5,73	156,03	223,42	67,8	4,01		
Итого за день		21,03	34,67	166,74	1102,13	0,45	22,66	0,38	380	6,33	190,57	331,12	112,2	8,29		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ																
День: 10																
Возраст: 7-11 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 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет. экв. сут.)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
КАША ОВСЯНО-ГРЕЧНЕВАЯ "ЗДОРОВЬЕ" (на воде с маслом растительным)	150	6,75	6,75	27,9	157,5	0,03	3,45	0,06	60	1,2	136,5	84	0	0	ТТК-190,06	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0		0	0	4,5	7,2	3,6	0,9	ТТК-430	
ГРУША ЗЕЛЕНАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0	0,4	19	16	12	2,3	338	2015
Итого за Завтрак	446	8,67	7,31	65,69	322,87	0,15	8,45	0,12	120	1,7	171,04	135,7	28,4	3,78		

Обед																
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3	71	2015
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/25	5,2	7,51	10,81	137,3	0,08	8,8	0,19	190	0,41	29	80,9	22,6	1,14	ТТК-95,07	
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	100	15,83	17,33	11,33	265	0,07	3,33		0	5	15	136,67	20	1,67	ТТК-284	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3	0,6	23,76	112,8	0,01	21,6	0	0	0,12	18	81,6	33,6	1,2	123	2008
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	0,12	120	0,21	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	0	0,2	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02	
Итого за Обед	767	26,98	25,96	88,98	704,28	0,39	38,17	0,31	310	6	109,58	379,97	115,6	6,07		
Итого за день		35,65	33,27	154,67	1027,15	0,54	46,62	0,43	430	7,7	280,62	515,67	144	9,85		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ

День: 11

Возраст: 7-11 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 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет.экв. сут.)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" (на воде с маслом растительным)	150	4,8	2,85	46,5	230,85	0,03	0	0,09	90	0,02	0	1,89	0,06	0	ТТК-190	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0		0	0	4,5	7,2	3,6	0,9	ТТК-430	
ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0	0,2	16	11	9	2,2	338	2015
Итого за Завтрак	446	6,72	3,51	83,79	396,22	0,16	10	0,15	150	0,32	31,54	48,59	25,46	3,68		
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,43	3,06	1,5	35,4	0	5,4		0	0,6	12,6	22,8	7,8	0,42	ТТК-19	
БОРЩ С КАПУСТОЙ КАРТОФЕЛЕМ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	200/5	2,88	4,12	9,36	85,8	0,04	8,8	0,17	170	0,19	35,9	50,8	19,8	1,14	ТТК-76,07	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	12,89	10,19	3,28	156,25	0,03	0,69	0,01	10		23,25	102,31	21,75	0,99	ТТК-277,03	
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ (с маслом растительным)	150	3,47	4,96	31,3	183,75	0,05	0,9	0	0	0	13,05	83,1	29,25	0,66	ТТК-334,01	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	0,12	120	0,21	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	0	0,2	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02	
Итого за Обед	747	22,2	22,79	87,38	643,18	0,33	17,29	0,3	300	1,2	122,18	321,81	109,6	4,97		
Итого за день		28,92	26,3	171,17	1039,4	0,49	27,29	0,45	450	1,52	153,72	370,4	135,06	8,65		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ

День: 12

Возраст: 7-11 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 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет.экв. сут.)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ (масло растительное)	150	5,5	4,8	31,3	191	0,06		0,03	30	0,8	11	36	7	0,8	ТТК-331,1	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0		0	0	4,5	7,2	3,6	0,9	ТТК-430	
ГРУША ЗЕЛЕНАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0	0,4	19	16	12	2,3	338	2015
Итого за Завтрак	446	7,42	5,36	69,09	356,37	0,18	5	0,09	90	1,3	45,54	87,7	35,4	4,58		

Обед																
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3	71	2015
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ОТВАРНОЙ ИНДЕЙКОЙ	200/5	3,74	3,91	8,2	83,3	0,07	9,6	0,02	20	0,24	26,9	53,2	19,2	0,74	ТТК-95,09	
ГУЛЯШ ИЗ ИНДЕЙКИ (безглютен)	100	34,38	27,17	8,73	416,67	0,08	1,85	0,03	30		62	272,83	58	2,63	ТТК-277,02	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	5,85	8,55	24,75	230,25	0	10,5	0	0	3,45	28,5	30	4,5	0,45	ТТК-133,01	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	0,12	120	0,21	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	0	0,2	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02	
Итого за Обед	747	46,92	40,15	84,76	919,4	0,38	26,39	0,17	170	4,16	164,98	436,83	121,1	5,88		
Итого за день		54,34	45,51	153,85	1275,77	0,56	31,39	0,26	260	5,46	210,52	524,53	156,5	10,46		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет. экв. сут.)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
Итого за период	438,12	417,5	1924,96	13321,77	7,01	362,52	5,35	5350	62,62	2446,63	5802,63	1743,71	116,15
Среднее значение за период	36,51	34,79	160,41	1110,15	0,58	30,21	0,45	450	5,22	203,89	483,55	145,31	9,68
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	28	58										
Сбалансированность	1	1	4										

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед	Завтрак
7-11 лет	750	446

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 ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.- 584 с.
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015. - 544с.

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)