

Согласовано

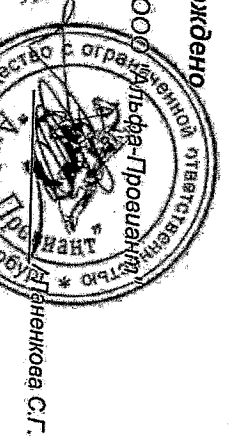
Директор государственного бюджетного общеобразовательного учреждения № 111

№ 01 от 20.08.2022г.



31 августа 2022г.

Утверждено
Генеральный директор ООО Альфа-Провиант



ДИКТИННОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД) ДЛЯ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИМСЯ С ДИАГНОЗОМ АЛЛЕРГИЧЕСКАЯ ЭНТЕРОПАТИЯ ОТ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА С КОМПЕНСАЦИЕЙ ЕГО СТОИМОСТИ (ЧАСТИ СТОИМОСТИ) ЗА СЧЕТ СРЕДСТВ БЮДЖЕТА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Рацион: Аллергическая энтеропатия (ОБЕД) День: 1 Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет. экв. мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe					
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА (без кожуры)	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	4,9	0	0	0,1	17	30	14	0,5	ТТК-71,02				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛКАМИ	250/25	6,4	5,46	19,4	163	0,15	12	0,2	200	0,3	30	133	39	2,1	ТТК-92,02				
ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ (без яиц)	100	11,2	10,4	0,8	184	0,08			0	0,4	20	220	28	3,6	ТТК-68,01				
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	7,56	39,36	243,6	0,02	0	0,05	60	0,36	3,6	73,2	22,8	0,72	ТТК-325,06				
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛИТЕНОВЫЙ	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				
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	871	24,02	23,8	90,13	724,9	0,39	18,4	0,32	320	1,46	96,94	490,5	122	8,1					
Итого за День		24,02	23,8	90,13	724,9	0,39	18,4	0,32	320	1,46	96,94	490,5	122	8,1					

Рацион: Аллергическая энтеропатия (ОБЕД) День: 2 Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет. экв. мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe					
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА (без кожуры)	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	4,9	0	0	0,1	17	30	14	0,5	ТТК-71,02				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/15	5,58	5,32	20	226,4	0,12	8	0,01	10	0,29	27,5	91,6	26,8	0,6	ТТК-100,05				
ТЕФТЕЛИ (2-й ВАРИАНТ)	100	15,83	17,33	14,33	265	0,07	3,33	0	0	5	15	136,67	20	1,67	ТТК-284				
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ (с маслом растительным)	180	4,16	5,95	37,56	220,5	0,06	1,08	0	0	0	15,66	99,72	35,1	0,8	ТТК-334,04				
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛИТЕНОВЫЙ	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				
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	861	27,55	28,98	99,46	846,2	0,39	18,81	0,07	70	5,69	101,5	392,29	114,1	4,75					
Итого за День		27,55	28,98	99,46	846,2	0,39	18,81	0,07	70	5,69	101,5	392,29	114,1	4,75					

Рацион: Аллергическая энтеропатия (ОБЕД)

День: 3

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (реглам. ед)	Е (мг)	Са	Р	Мg	Fe				
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА (без кожуры)	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	4,9	0	0	0,1	17	30	14	0,5	ТТК-71,02			
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/15	4,68	6,72	10,2	120,4	0,09	11	0,22	220	0,29	34,5	80,6	23,8	1,1	ТТК-95,07			
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	180	3,6	0,72	28,51	135,36	0,01	25,92	0	0	0,14	21,6	97,92	40,32	1,44	123	2008		
ХЛЕБЕЦ БЕЗПЛОТЕНОВЫЙ	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			
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	861	44,64	34,99	78,01	806,73	0,32	45,17	0,33	330	0,83	161,44	515,65	154,32	6,85				
Итого за день		44,64	34,99	78,01	806,73	0,32	45,17	0,33	330	0,83	161,44	515,65	154,32	6,85				

Рацион: Аллергическая энтеропатия (ОБЕД)

День: 4

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (реглам. ед)	Е (мг)	Са	Р	Мg	Fe				
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА (без кожуры)	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	4,9	0	0	0,1	17	30	14	0,5	ТТК-71,02			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/15	5,58	5,32	20	226,4	0,12	8	0,01	10	0,29	27,5	91,6	26,8	0,6	ТТК-100,05			
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	280	9,15	11,95	8,59	197,12	0,19	9,33	0,02	20	0,37	18,67	354,67	29,87	0,04	ТТК-258,01			
ХЛЕБЕЦ БЕЗПЛОТЕНОВЫЙ	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			
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	861	16,71	17,65	59,16	557,82	0,45	23,73	0,09	90	1,06	89,51	510,57	88,87	2,32				
Итого за день		16,71	17,65	59,16	557,82	0,45	23,73	0,09	90	1,06	89,51	510,57	88,87	2,32				

Рацион: Аллергическая энтеропатия (ОБЕД)

День: 5

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (реглам. ед)	Е (мг)	Са	Р	Мg	Fe				
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА (без кожуры)	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	4,9	0	0	0,1	17	30	14	0,5	ТТК-71,02			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ИНДЕЙКОЙ	250/15	7,62	4,51	19,32	148,5	0,14	14,4	0,22	220	0,44	33,7	110,4	36,8	1,5	ТТК-92,02			
ФИЛЕ ИНДЕЙКИ ТУШЕНОЕ С КАРТОФЕЛЕМ	280	18,08	23,04	48,8	474,88	0,03	3,2	0,16	160	1,92	67,2	97,6	5,44	0,8	ТТК-308,09			
ХЛЕБЕЦ БЕЗПЛОТЕНОВЫЙ	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			
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	861	27,68	27,93	98,69	757,88	0,31	24	0,44	440	2,76	144,24	272,3	74,44	3,98				
Итого за день		27,68	27,93	98,69	757,88	0,31	24	0,44	440	2,76	144,24	272,3	74,44	3,98				

Район: Алтергическая энтеропатия (ОВЕД)

День: 6

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (ретинол, ед. экв.)	Е (мг)	Са	Р	Мг	Fe					
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА (без кожуры)	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	4,9	0	0	0,1	17	30	14	0,5	ТТК-71,02				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/15	5,28	5,38	19,2	146,4	0,14	12	0,2	200	0,29	29,5	105,6	33,8	1,5	ТТК-92,02				
ГУЛЯШ ИЗ ИНДЕЙКИ (без皮отен)	100	34,38	27,17	8,73	416,67	0,08	1,85	0,03	30	0	62	272,83	58	2,63	ТТК-277,02				
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ (с маслом растительным)	180	4,16	5,95	37,56	220,5	0,06	1,08	0	0	0	15,66	99,72	35,1	0,8	ТТК-334,01				
ХЛЕБЦ 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				
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	861	45,8	38,88	96,06	917,87	0,42	21,33	0,29	290	0,69	150,5	542,45	159,1	6,61					
Итого за день		45,8	38,88	96,06	917,87	0,42	21,33	0,29	290	0,69	150,5	542,45	159,1	6,61					

Район: Алтергическая энтеропатия (ОВЕД)

День: 7

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (ретинол, ед. экв.)	Е (мг)	Са	Р	Мг	Fe					
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА (без кожуры)	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	4,9	0	0	0,1	17	30	14	0,5	ТТК-71,02				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/15	5,28	5,38	19,2	146,4	0,14	12	0,2	200	0,29	29,5	105,6	33,8	1,5	ТТК-92,02				
ГУЛЯШ ИЗ ИНДЕЙКИ	280	32,29	29,49	51,71	601,07	0,15	16,8	0,37	370	0,33	69,07	380,8	72,8	3,73	ТТК-311,03				
ХЛЕБЦ 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				
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	861	39,55	35,25	101,48	881,77	0,43	35,2	0,63	630	10,02	141,91	550,7	138,8	6,91					
Итого за день		39,55	35,25	101,48	881,77	0,43	35,2	0,63	630	10,02	141,91	550,7	138,8	6,91					

Район: Алтергическая энтеропатия (ОВЕД)

День: 8

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (ретинол, ед. экв.)	Е (мг)	Са	Р	Мг	Fe					
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА (без кожуры)	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	4,9	0	0	0,1	17	30	14	0,5	ТТК-71,02				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/25	6,4	7,01	21,85	181,5	0,15	12,6	0,21	210	0,45	30	116,5	37	1,7	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)	180	6,6	5,76	37,56	229,2	0,07	0,04	0	40	0,96	13,2	43,2	8,4	0,96	ТТК-331,1				
ХЛЕБЦ 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				
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	871	36,96	35,41	94,32	850,2	0,42	20,4	0,33	330	4,89	106,14	434	105,6	7,14					
Итого за день		36,96	35,41	94,32	850,2	0,42	20,4	0,33	330	4,89	106,14	434	105,6	7,14					

Рацион: Аллергическая энтеропатия (ОБЕД)		День: 9			Возраст: 12-18 лет												
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (реж. экв. суТ)	Е (мг)	Са	Р	Мg	Fe			
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА (без кожуры)	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	4,9	0	0	0,1	17	30	14	0,5	ТТК-71,02		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ОТВАРНЫМ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	250/15	7,02	5,85	10,32	122,5	0,09	13,4	0,24	0	0,44	38,7	85,4	26,8	1,1	ТТК-95,07		
ФИЛЕ ИНДЕЙКИ ТУШЕНОЕ С КАРТОФЕЛЕМ	280	18,08	23,04	48,8	474,88	0,03	3,2	0,16	160	1,92	67,2	97,6	5,44	0,8	ТТК-308,09		
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	0,88	ТТК-639,1		
КОМПЛОТ 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	861	27,08	29,27	89,69	731,68	0,26	23	0,46	460	2,76	149,24	247,3	64,44	3,58			
Итого за день		27,08	29,27	89,69	731,68	0,26	23	0,46	460	2,76	149,24	247,3	64,44	3,58			

Рацион: Аллергическая энтеропатия (ОБЕД)		День: 10			Возраст: 12-18 лет												
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (реж. экв. суТ)	Е (мг)	Са	Р	Мg	Fe			
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА (без кожуры)	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	4,9	0	0	0,1	17	30	14	0,5	ТТК-71,02		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/25	6,7	6,95	22,65	261,5	0,13	8,6	0,02	20	0,45	28	102,5	30	0,8	ТТК-100,05		
ТЕФЕЛИ (2-И ВАРИАНТ)	100	15,83	17,33	11,33	265	0,07	3,33	0	0	5	15	136,67	20	1,67	ТТК-284		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,6	0,72	28,51	136,36	0,01	25,92	0	0	0,14	21,6	97,92	40,32	1,44	123	2008	
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	0,88	ТТК-639,1		
КОМПЛОТ 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	871	28,11	25,38	93,06	796,16	0,35	44,25	0,08	80	5,99	107,94	401,39	122,52	5,59			
Итого за день		28,11	25,38	93,06	796,16	0,35	44,25	0,08	80	5,99	107,94	401,39	122,52	5,59			

Рацион: Аллергическая энтеропатия (ОБЕД)		День: 11			Возраст: 12-18 лет												
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (реж. экв. суТ)	Е (мг)	Са	Р	Мg	Fe			
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА (без кожуры)	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	4,9	0	0	0,1	17	30	14	0,5	ТТК-71,02		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/25	5,8	6,8	10,4	137	0,1	11	0,22	220	0,3	35	108	29	1,7	ТТК-95,07		
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)	180	4,16	5,95	37,56	220,5	0,06	1,08	0	0	0	15,66	99,72	35,1	0,8	ТТК-334,01		
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	0,88	ТТК-639,1		
КОМПЛОТ 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	871	24,83	23,32	81,81	648,05	0,33	19,17	0,29	290	0,7	117,25	374,33	118,05	5,17			
Итого за день		24,83	23,32	81,81	648,05	0,33	19,17	0,29	290	0,7	117,25	374,33	118,05	5,17			

Рацион: Апперитивная энергетика (ОБЕД)

День: 12

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет. экв. мкг)	Е (мг)	Са	Р	Мg	Fe					
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА (без кожуры)	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	4,9	0	0	0,1	17	30	14	0,5	ТТК-71,02				
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/15	4,68	6,72	10,2	120,4	0,09	11	0,22	220	0,29	34,5	80,6	23,8	1,1	ТТК-98,07				
ГУЛЯШ ИЗ ИНДЕЙКИ (безжиротен)	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	180	7,02	10,26	29,7	276,3	0	12,6	0	0	4,14	34,2	36	5,4	0,54	ТТК-133,01				
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛИТЕНОВЫЙ	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				
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	864	48,06	44,53	79,2	947,67	0,31	31,85	0,31	310	4,83	174,04	453,73	119,4	5,95					
Итого за день		48,06	44,53	79,2	947,67	0,31	31,85	0,31	310	4,83	174,04	453,73	119,4	5,95					

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет. экв. мкг)	Е (мг)	Са	Р	Мg	Fe			
Итого за период	390,99	385,39	1061,07	9466,73	4,38	325,31	3,64	3640	41,68	1540,65	5185,21	1381,64	66,95			
Среднее значение за период	32,58	30,45	88,42	788,89	0,37	27,11	0,3	300	3,47	128,39	432,1	115,14	5,58			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	17	35	45													
Сбалансированность	1	1	4													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст Детей	Обед
12-18 лет	864

ПРИ СОСТАВЛЕНИИ МЕНЮ ИСПОЛЬЗОВАЛСЯ СПЕЖУЮЩАЯ ЛИТЕРАТУРА :

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

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)