

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 3

ЗАТО г.Межгорье Республики Башкортостан



Утверждено



**Примерное 2-х недельное меню
для обучающихся в I смену (завтрак, обед)
для детей с фенилкетонурией
на осенне-зимний период**

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Фенилкетонурия

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак Фенилкетонурия						
666	Вермишель безбелковая	180	0,78	5,65	61,29	305,35
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
283	Чай с сахаром	200/10	0	0	9,98	39,9
38	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47
667	Хлеб из низкобелковой смеси .	30	0,23	0,75	18,42	81,3
Итого за Завтрак Фенилкетонурия			1,49	14,05	89,82	492,65
Обед-Фенилкетонурия*						
Кучма	Салат из сырой моркови с яблоками	100	1,11	0,15	15,50	65,60
666,06	Борщ вегетарианский	250	2,92	14,68	14,56	203,88
666,02	Пюре из кабачков	150	0,90	5,22	7,65	73,35
301,01	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	146,0
667	Хлеб из низкобелковой смеси .	30	0,23	0,75	18,42	81,3
Итого за Обед-Фенилкетонурия			4,62	25,4	71,16	570,13
Итого за день			5,71	39,05	160,98	1062,78

Рацион: Фенилкетонурия

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак Фенилкетонурия						
666,16	Каша из саго	200	0,2	6,72	26,80	165,90
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
283	Чай с сахаром	200/10			9,98	39,9
667,01	Пюре яблочное	110	0,51	0,51	21,76	97,01
667	Хлеб из низкобелковой смеси .	30	0,23	0,75	18,42	81,3
Итого за Завтрак Фенилкетонурия			1,02	12,95	70,47	450,2
Обед-Фенилкетонурия*						
Кучма	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,64	3,96	10,29	78,62
Кучма	Суп-пюре из моркови с протертым саго	250	1,55	8,30	30,00	198,75
Кучма	Овощное пюре	120	2,40	5,00	15,50	117,36
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	138,6
667	Хлеб из низкобелковой смеси .	30	0,23	0,75	18,42	81,3
Итого за Обед-Фенилкетонурия			6,26	18,10	107,13	614,63
Итого за день			7,14	26,64	144,91	1064,84

Рацион: Фенилкетонурия

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевы е			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак Фенилкетонурия						
666,07	Каша из саго с	200	1,17	3,2	42,82	215,86
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
282,02	Чай с сахаром	200/10			9,98	39,9
11,29	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5
667	Хлеб из	30	0,23	0,75	18,42	81,3
Итого за Завтрак Фенилкетонурия			2,08	11,8	86,05	473,66
Обед-Фенилкетонурия*						
442,03	Икра свекольная	100	1,93	8,10	11,51	127,60
666,08	Щи	250	2,87	14,6	12,6	195,13
666,09	Картофельные	150	2,5	6,49	22,33	167,00
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
667	Хлеб из	30	0,23	0,75	18,42	81,3
Итого за Обед-Фенилкетонурия			7,69	30,10	83,75	649,68
Итого за день			11	41,90	169,8	1087,34

Рацион: Фенилкетонурия

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак Фенилкетонурия						
666,15	Вермишель безбелковая	150	0,65	4,71	51,08	254,46
401	Масло сливочное	20	0,16	14,50	0,26	132,2
301,01	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136,6
667	Хлеб из низкобелковой смеси	30	0,23	0,75	18,42	81,3
38	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак Фенилкетонурия			1,64	12,99	99,25	604,56
Обед-Фенилкетонурия*						
Кучма	Салат из квашеной капусты	100	1,76	4,99	8,51	104,79
666,1	Суп-пюре картофельный вегетарианский	250	1,79	10,3	13,48	154,3
224	Рагу из овощей	150	2,64	6,93	16,51	164,00
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	136,8
667	Хлеб из низкобелковой смеси	30	0,23	0,75	18,42	81,3
Итого за Обед-Фенилкетонурия			5,41	20,89	64,85	641,19
Итого за день			7,05	33,88	164,1	1245,75

Рацион: Фенилкетонурия

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак Фенилкетонурия						
667,04	Оладьи из низкобелковой смеси с повидлом	130/10	1,03	1,52	56,15	261,46
Кучма	Морковь припущенная	130	1,80	2,30	9,70	69,00
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
Кучма	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,20	25,78	99,2
667	Хлеб из низкобелковой смеси .	30	0,23	0,75	18,42	81,3
Итого за Завтрак Фенилкетонурия			2,64	9,6	107,41	577,06
Обед-Фенилкетонурия*						
42,08	Винегрет овощной	70	0,95	3,61	5,01	56,72
67,12	Свекольник	250	2,17	4,26	16,08	111,7
666,03	Каша из саго	200	0,26	5,92	26,9	167,98
86,05	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
667	Хлеб из низкобелковой смеси	30	0,23	0,75	18,42	81,3
Итого за Обед-Фенилкетонурия			4,6	14,7	86,6	509,7
Итого за день			7,25	24,34	194,02	1056,36

Рацион: Фенилкетонурия

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак Фенилкетонурия						
Кучма	Винегрет	100	1,54	4,99	12,4	97,55
666,15	Вермишель безбелковая	170	0,71	5,60	58,65	294,27
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
283	Чай с сахаром	200/10	0	0	9,98	39,9
667	Хлеб из низкобелковой смеси	30	0,23	0,75	18,42	81,3
Итого за Завтрак Фенилкетонурия			2,56	18,59	99,58	579,12
Обед-Фенилкетонурия*						
25,13	Салат из свеклы с яблоками	100	1,06	5,2	9,81	91,09
666,06	Борщ вегетарианский	200	2,30	11,70	11,60	163,10
649,07	Морковь припущенная	150	2,12	0,16	11,25	57,05
666,12	Кабачки тушеные	50	0,38	1,49	2,94	27,05
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	136,8
667	Хлеб из низкобелковой смеси	30	0,23	0,75	18,42	81,3
Итого за Обед-Фенилкетонурия			6,53	19,39	86,94	556,39
Итого за день			7,88	34,33	151,09	1135,51

Рацион: Фенилкетонурия

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак Фенилкетонурия						
666,14	Каша из безбелковой крупки	200	0,26	5,92	26,9	167,98
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
283	Чай с сахаром	200/10	0	0	9,98	39,9
667,03	Пюре яблочное	150	0,7	0,7	29,63	132,13
667	Хлеб из низкобелковой смеси	30	0,23	0,75	18,42	81,3
Итого за Завтрак Фенилкетонурия			1,27	14,62	85,06	487,41
Обед-Фенилкетонурия*						
667,02	Салат овощной с морской капустой	100	1,05	5,05	3,73	65,44
666,17	Суп вермишелевый	250	1	7,54	35,03	215,55
138,15	Картофельное пюре с растительным маслом	250	4,28	9,65	34,85	243,74
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
667	Хлеб из низкобелковой смеси	30	0,23	0,75	18,42	81,3
Итого за Обед-Фенилкетонурия			6,49	22,4	92,5	684,68
Итого за день			7,76	37,02	177,56	1172,09

Рацион: Фенилкетонурия

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак Фенилкетонурия						
667,05	Оладьи из низкобелковой смеси со сметаной	230/30	2,44	6,7	85,30	446,80
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
283	Чай с сахаром	200/10			9,98	39,9
667	Хлеб из низкобелковой смеси	30	0,23	0,75	18,42	81,3
Итого за Завтрак Фенилкетонурия			1,97	12,6	86,54	491,16
Обед-Фенилкетонурия*						
34,05	Салат "Здоровье"	100	1,68	5,11	7,25	105,00
56,21	Суп с мелкошинкованными овощами	250/10	2,14	5,76	11,48	156,00
649,08	Тыква тушеная	150	1,81	0,18	7,96	56,00
282,06	Чай	200	0	0	0	0
667	Хлеб из низкобелковой смеси	30	0,23	0,75	18,42	81,3
38	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Обед-Фенилкетонурия			6,26	12,20	54,91	445,30
Итого за день			8,23	24,80	141,45	936,46

Рацион: Фенилкетонурия

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак Фенилкетонурия						
666,14	Картофельные котлеты	100	3,00	6,41	24,0	161,35
401	Масло сливочное	20	0,16	14,50	0,26	132,2
301,01	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136,6
667	Хлеб из низкобелковой смеси .	30	0,23	0,75	18,42	81,3
11,29	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Итого за Завтрак Фенилкетонурия			1,85	14,8	89,77	581,95
Обед-Фенилкетонурия*						
Кучма	Салат из белокочанной капусты с лимонным соком	100	1,65	0,08	8,29	70,6
666,18	Суп из тыквы и моркови	250	1,58	7,41	7,27	142,6
666,15	Вермишель безбелковая	150	0,65	4,71	51,08	254,46
282,06	Чай	200	0	0	0	0
667	Хлеб из низкобелковой смеси .	30	0,23	0,75	18,42	81,3
Итого за Обед-Фенилкетонурия			2,56	12,18	59,49	548,94
Итого за день			4,41	26,98	149,26	1130,89

Рацион: Фенилкетонурия

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак Фенилкетонурия						
666,07	Каша из саго с тыквой	200	1,17	3,2	42,82	215,86
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
283	Чай с сахаром	200/10			9,98	39,9
667	Хлеб из низкобелковой смеси	30	0,23	0,75	18,42	81,3
38	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак Фенилкетонурия			1,88	11,60	81,15	450,16
Обед-Фенилкетонурия*						
474,02	Салат из белокочанной капусты	80	1,84	4,1	9,34	82,83
666,2	Рассольник с саго	250	2,34	2,27	24,87	135,53
666,19	Кабачки тушеные	80	0,31	1,15	2,36	21,28
138,12	Картофельное пюре с растительным маслом	150	2,57	5,81	20,91	146,44
282,06	Чай .	200	0	0	0	0
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	136,5
667	Хлеб из низкобелковой смеси	30	0,23	0,75	18,42	81,3
Итого за Обед-Фенилкетонурия			7,5	13,42	90,4	603,88
Итого за день			9,38	25,02	171,55	1054,04
Итого за период			73,18	309,57	1591,9	10946,1
Итого за период			7,32	30,96	159,19	1032,28