

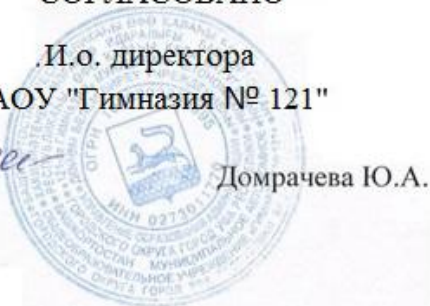
СОГЛАСОВАНО

И.о. директора

МАОУ "Гимназия № 121"

Ю. Векс

Домрачева Ю.А.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и
диетического питания» ГО г.Уфа
Республики Башкортостан

И. П. Круглый



Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
для организации питания обучающихся
в школьных образовательных учреждениях
(фенилкетонурия)

Возрастная категория: младшие классы 7-11 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: Фенилкетонурия

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
211,91	Макароны безбелковые (ракушки) с растительным маслом	155	0,44	5,2	15,6	110,95				2,2	4,42	0,1	0,26	0,03
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
667,31	Хлеб из безбелковой смеси	35	0,06	1,71	17,37	85,18				0,7	1,94	0,03	0,21	0,03
Итого за Завтрак			0,50	6,91	44,95	244,01	0,00	0,00	0,00	2,90	6,72	0,13	0,47	0,10
Обед														
20,19	Салат из припущенной моркови с яблоками	80	0,95	4,33	9,32	80,9	0,05	5,01	1365,6	2,15	21,05	39,38	27,37	0,84
666,1	Суп-пюре картофельный вегетарианский	250	1,79	10,3	13,48	154,3	0,1	15,5	602,1	4,59	15,1	57,3	27,5	0,84
666,55	Каша из крупки безбелковая с растительным маслом	175	0,1	5,2	17	115,15				2,2	0,02	0,1		
667,31	Хлеб из безбелковой смеси	35	0,06	1,71	17,37	85,18				0,7	1,94	0,03	0,21	0,03
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8	0,03	11	5,5	0,22	17,6	12,1	9,9	2,42
Итого за Обед			3,34	21,98	86,42	558,21	0,18	31,51	1973,20	9,86	56,07	108,91	64,98	4,17
Итого за день			3,84	28,89	131,37	802,22	0,18	31,51	1973,20	12,76	62,79	109,04	65,45	4,27

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Фенилкетонурия

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
666,56	Каша из крупки безбелковой кукурузной с растительным маслом	175	0,44	5,2	15,6	110,95				2,2	0,02	0,1		
283,19	Чай витаминный с плодами шиповника	200	0,17	0,07	12,4	54,1		50	40,85	0,19	3,3	0,85	0,85	0,18
667,18	Хлеб из безбелковой смеси	30	0,08	1,41	15,42	74,72				0,57	1,93	0,03	0,21	0,02
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Завтрак			1,69	6,88	63,62	331,77	0,02	54,00	40,85	3,16	19,25	14,98	9,06	3,00
Обед														
56,55	Суп с мелкошинкованными овощами (без сметаны)	200	1,5	3,41	8,9	72,69	0,07	17,04	164,88	1,52	20,54	41,23	17,44	0,64
139,18	Картофель тушеный (растительное масло) без томат-пасты	120	2,46	10,05	19,03	176,92	0,14	22,92			21,6		30,84	1,17
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
667,18	Хлеб из безбелковой смеси	30	0,08	1,41	15,42	74,72				0,57	1,93	0,03	0,21	0,02
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8	0,03	11	5,5	0,22	17,6	12,1	9,9	2,42
Итого за Обед			4,48	15,31	72,60	447,01	0,24	50,96	170,38	2,31	62,03	53,36	58,39	4,29
Итого за день			6,17	22,19	136,22	778,78	0,26	104,96	211,23	5,47	81,28	68,34	67,45	7,29

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Фенилкетонурия

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
211,91	Макароны безбелковые (ракушки) с растительным маслом	155	0,44	5,2	15,6	110,95				2,2	4,42	0,1	0,26	0,03
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
667,31	Хлеб из безбелковой смеси	35	0,06	1,71	17,37	85,18				0,7	1,94	0,03	0,21	0,03
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8	0,03	11	5,5	0,22	17,6	12,1	9,9	2,42
Итого за Завтрак			0,94	7,35	62,22	318,81	0,03	11,00	5,50	3,12	24,32	12,23	10,37	2,52
Обед														
25,7	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,85	3,65	4,96	56,05	0,01	5,64	1,13	1,64	23,08	24,32	12,54	0,81
53,18	Щи из свежей капусты (без сметаны)	250	1,89	4,26	9,24	83,57	0,06	30	202,4	1,9	36,48	44,28	20,32	0,75
692	Котлеты морковные	200	4,52	9,48	13,36	159,29	0,12	8,88	3398,4	3,81	93,98	144,45	70,15	1,47
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
667,31	Хлеб из безбелковой смеси	35	0,06	1,71	17,37	85,18				0,7	1,94	0,03	0,21	0,03
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Обед			8,32	19,30	77,11	523,97	0,21	48,52	3601,93	8,25	169,84	227,08	111,22	5,90
Итого за день			9,26	26,65	139,33	842,78	0,24	59,52	3607,43	11,37	194,16	239,31	121,59	8,42

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Фенилкетонурия

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
666,63	Каша из безбелковой крупки с растительным маслом	175	0,09	5,17	23,94	142,64				2,2	0,27	0,1		0,03
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
667,31	Хлеб из безбелковой смеси	35	0,06	1,71	17,37	85,18				0,7	1,94	0,03	0,21	0,03
Итого за Завтрак			0,15	6,88	53,29	275,70	0,00	0,00	0,00	2,90	2,57	0,13	0,21	0,10
Обед														
84,85	Суп с макаронами (ракушки) безбелковые	200	1,83	2,46	18,2	102,48	0,08	13,2	161,8	0,99	13,58	43,88	18,14	0,68
138,12	Картофельное пюре с растительным маслом	150	2,57	5,81	20,91	146,44	0,15	25,66	3,85	2,46	23,87	74,52	30,17	1,24
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
667,31	Хлеб из безбелковой смеси	35	0,06	1,71	17,37	85,18				0,7	1,94	0,03	0,21	0,03
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8	0,03	11	5,5	0,22	17,6	12,1	9,9	2,42
Итого за Обед			4,90	10,42	85,73	456,78	0,26	49,86	171,15	4,37	57,35	130,53	58,42	4,41
Итого за день			5,05	17,30	139,02	732,48	0,26	49,86	171,15	7,27	59,92	130,66	58,63	4,51

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Фенилкетонурия

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
667,24	Оладьи из безбелковой смеси	140	1,03	1,52	56,15	261,46		0,05		0,44	2,21	0,92	0,74	0,14
283,19	Чай витаминный с плодами шиповника	200	0,17	0,07	12,4	54,1		50	40,85	0,19	3,3	0,85	0,85	0,18
667,31	Хлеб из безбелковой смеси	35	0,06	1,71	17,37	85,18				0,7	1,94	0,03	0,21	0,03
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8	0,03	11	5,5	0,22	17,6	12,1	9,9	2,42
Итого за Завтрак			1,70	3,74	103,19	475,54	0,03	61,05	46,35	1,55	25,05	13,90	11,70	2,77
Обед														
2,02	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,36	3,08	6,91	61,62	0,03	30,92	218,03	1,43	37,61	26,93	15,04	0,51
65,03	Суп рисовый с мелкошинкованными овощами (без сметаны)	200	1,06	1,47	9,23	54,52	0,04	4,71	153,99	0,11	11,23	28,51	11,65	0,37
666,58	Каша из безбелковой крупки с растительным маслом	150	0,08	5,15	20,24	127,53				2,2	0,23	0,1		0,02
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
667,31	Хлеб из безбелковой смеси	35	0,06	1,71	17,37	85,18				0,7	1,94	0,03	0,21	0,03
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Обед			3,56	11,61	85,93	468,73	0,09	39,63	372,02	4,64	65,37	69,57	34,90	3,77
Итого за день			5,26	15,35	189,12	944,27	0,12	100,68	418,37	6,19	90,42	83,47	46,60	6,54

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Фенилкетонурия

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
211,94	Макароны безбелковые (вермишель) с растительным маслом	155	0,09	4,17	14,71	96,68				1,76	3,68	0,08	0,22	0,03
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38						
667,31	Хлеб из безбелковой смеси	35	0,06	1,71	17,37	85,18				0,7	1,94	0,03	0,21	0,03
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8	0,03	11	5,5	0,22	17,6	12,1	9,9	2,42
Итого за Завтрак			0,59	6,32	58,75	295,16	0,28	24,38	5,50	2,68	23,22	12,21	10,33	2,48
Обед														
20,19	Салат из припущенной моркови с яблоками	80	0,95	4,33	9,32	80,9	0,05	5,01	1365,6	2,15	21,05	39,38	27,37	0,84
666,6	Суп-пюре из моркови с безбелковой крупкой	200	1,13	3,81	14,09	96,15	0,05	4	1622,5	0,37	22,8	45,5	30,4	0,57
58,24	Рис отварной с растительным маслом	155	3,83	5,54	39,96	224,77	0,04			2,42	10,21	81,1	27,35	0,59
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
667,31	Хлеб из безбелковой смеси	35	0,06	1,71	17,37	85,18				0,7	1,94	0,03	0,21	0,03
Итого за Обед			5,97	15,39	92,72	534,88	0,14	9,01	2988,10	5,64	56,36	166,01	85,33	2,07
Итого за день			6,56	21,71	151,47	830,04	0,42	33,39	2993,60	8,32	79,58	178,22	95,66	4,55

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Фенилкетонурия

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
692	Котлеты морковные	200	4,52	9,48	13,36	159,29	0,12	8,88	3398,4	3,81	93,98	144,45	70,15	1,47
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
667,31	Хлеб из безбелковой смеси	35	0,06	1,71	17,37	85,18				0,7	1,94	0,03	0,21	0,03
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Завтрак			5,58	11,39	62,91	384,35	0,14	12,88	3398,40	4,71	110,28	158,48	78,36	4,34
Обед														
84,85	Суп с макаронами (ракушки) безбелковые	200	1,83	2,46	18,2	102,48	0,08	13,2	161,8	0,99	13,58	43,88	18,14	0,68
666,59	Каша из безбелковой крупки с растительным маслом	150	0,33	5,15	19,19	124,38				2,2	0,23	0,1		0,02
662,01	Картофель запеченный	150	3,53	2,4	28,77	151,19	0,21	35,3	5,3	0,92	18,26	102,4	40,63	1,59
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
667,31	Хлеб из безбелковой смеси	35	0,06	1,71	17,37	85,18				0,7	1,94	0,03	0,21	0,03
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8	0,03	11	5,5	0,22	17,6	12,1	9,9	2,42
Итого за Обед			6,19	12,16	112,78	585,91	0,32	59,50	172,60	5,03	51,97	158,51	68,88	4,78
Итого за день			11,77	23,55	175,69	970,26	0,46	72,38	3571,00	9,74	162,25	316,99	147,24	9,12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Фенилкетонурия

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
666,58	Каша из безбелковой крупки с растительным маслом	150	0,08	5,15	20,24	127,53				2,2	0,23	0,1		0,02
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
667,31	Хлеб из безбелковой смеси	35	0,06	1,71	17,37	85,18				0,7	1,94	0,03	0,21	0,03
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Завтрак			1,14	7,06	69,79	352,59	0,02	4,00	0,00	3,10	16,53	14,13	8,21	2,89
Обед														
2,02	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,36	3,08	6,91	61,62	0,03	30,92	218,03	1,43	37,61	26,93	15,04	0,51
65,03	Суп рисовый с мелкошинкованными овощами (без сметаны)	200	1,06	1,47	9,23	54,52	0,04	4,71	153,99	0,11	11,23	28,51	11,65	0,37
692	Котлеты морковные	200	4,52	9,48	13,36	159,29	0,12	8,88	3398,4	3,81	93,98	144,45	70,15	1,47
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
667,31	Хлеб из безбелковой смеси	35	0,06	1,71	17,37	85,18				0,7	1,94	0,03	0,21	0,03
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8	0,03	11	5,5	0,22	17,6	12,1	9,9	2,42
Итого за Обед			7,44	16,18	76,12	483,29	0,22	55,51	3775,92	6,27	162,72	212,02	106,95	4,84
Итого за день			8,58	23,24	145,91	835,88	0,24	59,51	3775,92	9,37	179,25	226,15	115,16	7,73

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Фенилкетонурия

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
667,24	Оладьи из безбелковой смеси	140	1,03	1,52	56,15	261,46		0,05		0,44	2,21	0,92	0,74	0,14
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
667,31	Хлеб из безбелковой смеси	35	0,06	1,71	17,37	85,18				0,7	1,94	0,03	0,21	0,03
Итого за Завтрак			1,09	3,23	85,50	394,52	0,00	0,05	0,00	1,14	4,51	0,95	0,95	0,21
Обед														
34,05	Салат "Здоровье"	100	1,68	5,11	7,25	82,14	0,05	7,69	766,76	2,43	30,84	49,63	27,08	0,96
56,31	Борщ с капустой и картофелем (без сметаны)	200	1,42	3,33	7,84	67,54	0,04	15,88	168,8	1,54	29,18	38,74	18,82	0,89
211,93	Макароны безбелковые (ракушки) с растительным маслом	134	0,38	4,17	13,49	93,05				1,76	3,68	0,08	0,22	0,03
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
667,31	Хлеб из безбелковой смеси	35	0,06	1,71	17,37	85,18				0,7	1,94	0,03	0,21	0,03
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8	0,03	11	5,5	0,22	17,6	12,1	9,9	2,42
Итого за Обед			3,98	14,76	75,20	450,59	0,12	34,57	941,06	6,65	83,60	100,58	56,23	4,37
Итого за день			5,07	17,99	160,70	845,11	0,12	34,62	941,06	7,79	88,11	101,53	57,18	4,58

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Фенилкетонурия

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
666,59	Каша из безбелковой крупки с растительным маслом	150	0,33	5,15	19,19	124,38				2,2	0,23	0,1		0,02
283,19	Чай витаминный с плодами шиповника	200	0,17	0,07	12,4	54,1		50	40,85	0,19	3,3	0,85	0,85	0,18
667,31	Хлеб из безбелковой смеси	35	0,06	1,71	17,37	85,18				0,7	1,94	0,03	0,21	0,03
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8	0,03	11	5,5	0,22	17,6	12,1	9,9	2,42
Итого за Завтрак			1,00	7,37	66,23	338,46	0,03	61,00	46,35	3,31	23,07	13,08	10,96	2,65
Обед														
25,49	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,44	6,09	8,45	94,26	0,02	9,6	1,92	2,74	39,2	41,4	21,34	1,37
84,85	Суп с макаронами (ракушки) безбелковые	200	1,83	2,46	18,2	102,48	0,08	13,2	161,8	0,99	13,58	43,88	18,14	0,68
666,22	Картофельные котлеты	200	2,8	8,55	22,82	179,72	0,17	28	4,2	3,66	14	81,36	32,2	1,26
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
667,31	Хлеб из безбелковой смеси	35	0,06	1,71	17,37	85,18				0,7	1,94	0,03	0,21	0,03
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Обед			7,13	19,01	99,02	601,52	0,29	54,80	167,92	8,29	83,08	180,67	79,89	6,18
Итого за день			8,13	26,38	165,25	939,98	0,32	115,80	214,27	11,60	106,15	193,75	90,85	8,83
Итого за период			69,69	223,25	1534,08	8521,80	2,62	662,23	17877,23	89,88	1103,91	1647,46	865,81	65,84
Итого за период			6,969	22,325	153,408	852,18	0,262	66,223	1787,723	8,988	110,39	164,75	86,581	6,584