

"СОГЛАСОВАНО"
 ДИРЕКТОР МБОУ _____
 Г. САЛАВАТА _____
 " _____ " _____ 2022 г.



ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ЗАБОЛЕВАНИЕМ
ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ С УЧЕТОМ РАСЧЕТА СОДЕРЖАНИЯ ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ
ПРОДУКЦИИ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ

Рацион: Фенилкетонурия
 Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
 День: понедельник

Категория: 7-11 лет

Неделя: 1

№ реп.	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
224	Рагу из овощей	150	2,64	6,93	16,51	164,00
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	660,78
Итого за день			5,71	39,05	160,98	1153,43

Рацион: Фенилкетонурия

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	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						
666,16	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	0	0	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-поре 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

№ реп.	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						
666,14	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
282,02	Чай с сахаром	200/10	0	0	9,98	39,9
11,29	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5
667	Хлеб из низкобелковой смеси .	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 вегетарианские	250	2,87	14,6	12,6	195,13
666,09	Картофельные котлеты	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 низкобелковой смеси	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 (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак Фенилкетонурия						
224	Рагу из овощей	150	2,64	6,93	16,51	164,00
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	514,10
Обед-Фенилкетонурия*						
42,08	Винегрет овощной	70	0,95	3,61	5,01	56,72
666,1	Суп-пюре картофельный вегетарианский	250	1,79	10,3	13,48	154,3
666,15	Вермишель безбелковая	150	0,65	4,71	51,08	254,46
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	683,58
Итого за день			7,05	33,88	164,1	1197,68

Рацион: Фенилкетонурия

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	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						
666,14	Картофельные котлеты	100	3,00	6,41	24,0	161,35
Кучма	Морковь	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
38	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак Фенилкетонурия			2,64	9,6	107,41	476,95
Обед-Фенилкетонурия*						
Кучма	Салат из белокочанной капусты с лимонным соком	100	1,65	0,08	8,29	70,6
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			5,3	11,2	89,9	523,6
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 ценность (ккал)
			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*						
474,02	Салат из белокочанной капусты	80	1,84	4,1	9,34	82,83
666,06	Борщ вегетарианский	250	2,92	14,68	14,56	203,88
649,07	Морковь припущенная	150	2,12	0,16	11,25	57,05
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			7,55	19,78	86,49	561,86
Итого за день			7,88	34,33	151,09	1140,98

Рацион: Фенилкетонурия

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	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						
666,16	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	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	485,33
Обед-Фенилкетонурия*						
25,13	Салат из свеклы с яблоками	100	1,06	5,2	9,81	91,09
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	710,33
Итого за день			7,76	37,02	177,56	1195,66

Рацион: Фенилкетонурия

День: среда

Неделя: 2

№ 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						
666,14	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	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			1,97	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
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
38	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Обед-Фенилкетонурия			5,10	16,73	98,03	643,76
Итого за день			7,07	29,33	184,57	1134,92

Рацион: Фенилкетонурия

День: четверг

Неделя: 2

№ 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						
666,14	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
666,06	Борщ вегетарианский	250	2,92	14,68	14,56	203,88
Кучма	Овощное пюре	120	2,40	5,00	15,50	117,36
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	473,12
Итого за день			4,41	26,98	149,26	1055,07

Рацион: Фенилкетонурия

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	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						
666,16	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	0	0	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			0,95	15,12	65,13	400,20
Обед-Фенилкетонурия*						
42,08	Винегрет овощной	70	0,95	3,61	5,01	56,72
666,2	Рассольник с саго	250	2,34	2,27	24,87	135,53
138,12	Картофельное пюре с растительным маслом	150	2,57	5,81	20,91	146,44
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	13717,66
Итого за день			9,38	25,02	171,55	14117,86
Итого за период			73,18	309,57	1591,9	24204,1
Итого за период			7,32	30,96	159,19	1032,28