

"СОГЛАСОВАНО"
ДИРЕКТОР МБОУ _____
Г. САЛАВАТА _____
" _____ " 2025 г.



ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ СО ЗАБОЛЕВАНИЕМ

ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ С УЧЕТОМ РАСЧЕТА СОДЕРЖАНИЯ ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ

ПРОДУКЦИИ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ

Рацион: Фенилкетонурия
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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*								
5.103.1.Ш	Морковь отварная с маслом растительным	100	1,12	3,75	6,22	66,42		
666,06	Борщ вегетарианский	250	2,92	14,68	14,56	203,88		
224	Рату 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	661,60		
Итого за день			5,71	39,05	160,98	1154,25		

Рацион: Фенилкетонурия

День: вторник

Неделя: 1

№ ре.	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 сато	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-пюре из моркови с протертым сато	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

Район: Фенилкетонурия

День: среда

Неделя: 1

№ ре.	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	Яблоко	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

Район: Фенилкетонурия

День: четверг

Нелетя: 1

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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	Вармишель 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
5,103,1 III	Морковь отварная с маслом растительным	100	1,12	3,75	6,22	66,42
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	474,37
Обед-Фенилкетонурия *						
5,102,1 III	Капуста отварная с маслом растительным	100	1,12	3,75	6,22	66,4
67,12	Свекольник	250	2,17	4,26	16,08	111,7
666,03	Каша из сago	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			4,8	14,9	87,8	519,4
Итого за день			7,25	24,34	194,02	1056,36

Рацион: Фенилкетонурия

День: понедельник

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						
Кучма	Винегрет овощной	100	1,54	4,99	12,4	97,55
666,15	Вармишель 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*						
38	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47
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			6,11	16,08	86,95	526,03
Итого за день			7,88	34,33	151,09	1105,15

Рацион: Фенилкетонурия

День: вторник

Неделя: 2

№ ре.	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 сарго	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 свежкы 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

Район: Фенилкетонурия

День: среда

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						
666,14	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*						
42,08	Винегрет овощной	70	0,95	3,61	5,01	56,72
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	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Обед-Фенилкетонурия			4,37	15,23	95,79	595,48
Итого за день			6,34	27,83	182,33	1086,64

Район: Фенилкетонурия

День: четверг

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						
666,14	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 *						
34,05	Салат "Здоровье"	100	1,68	5,11	7,25	105,00
666,06	Борщ вегетарианский	250	2,92	14,68	14,56	203,88
Кушма	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	507,54
Итого за день			4,41	26,98	149,26	1089,49

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 сато	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	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за Завтрак Фенилкетонурия			0,95	15,12	65,13	400,20	
Обед-Фенилкетонурия*							
5.102.1 III	Капуста отварная с маслом растительным	100	1,12	3,75	6,22	66,4	
666,2	Рассольник с сато	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	13578,29	
Итого за день			9,38	25,02	171,55	13978,49	
Итого за период			73,18	309,57	1591,9	24015,9	
Итого за период			7,32	30,96	159,19	1032,28	

Ответственные лица за разработку меню:

Технолог

Меметалиева В.Р.


В.Р. Меметалиева
Технолог

Управляющий подразделением
"Школьные столовые"
Бухгалтер

Кулембетова Н.А.
Сафиканова В.В.




Согласовано:
Начальник ПЗО

Султанова Л.Г.



Заместитель директора
по производству

Афанасьев С.С.

