

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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



И. П. Круглий

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

№ реп.	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	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
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	42,95	236,03	0,00	0,00	0,00	2,90	6,66	0,13	0,47	0,09
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
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38						
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Обед			3,90	21,74	86,77	566,03	0,42	37,89	1967,70	9,84	52,11	110,81	63,08	4,51
Итого за день			4,40	28,65	129,72	802,06	0,42	37,89	1967,70	12,74	58,77	110,94	63,55	4,60

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Фенилкетонурия

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	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														
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		
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38						
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			1,52	6,81	60,62	316,17	0,27	17,38	0,00	2,97	15,95	14,13	8,21	2,82
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	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
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	70,60	439,03	0,24	50,96	170,38	2,31	61,97	53,36	58,39	4,28
Итого за день			6,00	22,12	131,22	755,20	0,51	68,34	170,38	5,28	77,92	67,49	66,60	7,10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Фенилкетонурия

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	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	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
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			1,50	7,11	63,15	328,03	0,02	4,00	0,00	3,10	20,66	14,13	8,47	2,89
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
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 Обед			7,76	19,54	71,60	497,39	0,47	68,90	3607,43	8,27	173,08	225,18	113,12	5,48
Итого за день			9,26	26,65	134,75	825,42	0,49	72,90	3607,43	11,37	193,74	239,31	121,59	8,37

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	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
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			1,15	7,08	71,49	359,72	0,02	4,00	0,00	3,10	16,51	14,13	8,21	2,89
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	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
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			4,46	9,98	66,46	374,00	0,23	38,86	165,65	4,15	39,69	118,43	48,52	1,98
Итого за день			5,61	17,06	137,95	733,72	0,25	42,86	165,65	7,25	56,20	132,56	56,73	4,87

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Фенилкетонурия

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
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
Итого за Завтрак			1,09	3,23	82,92	385,14	0,25	13,43	0,00	1,14	4,15	0,95	0,95	0,17
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	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
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			3,00	11,85	81,00	443,55	0,10	46,63	377,52	4,66	68,91	67,67	36,80	3,38
Итого за день			4,09	15,08	163,92	828,69	0,35	60,06	377,52	5,80	73,06	68,62	37,75	3,55

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)			Энергетическая 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														
211,94	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
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
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	59,33	296,56	0,03	11,00	5,50	2,68	23,52	12,21	10,33	2,51
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
282,16	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
Итого за Обед			5,97	15,39	90,14	525,50	0,39	22,39	2988,10	5,64	56,00	166,01	85,33	2,03
Итого за день			6,56	21,71	149,47	822,06	0,42	33,39	2993,60	8,32	79,52	178,22	95,66	4,54

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Фенилкетонурия

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	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														
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	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
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			5,02	11,63	57,98	359,17	0,15	19,88	3403,90	4,73	113,82	156,58	80,26	3,95
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	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
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			6,75	11,92	113,71	595,13	0,31	52,50	167,10	5,01	48,31	160,41	66,98	5,15
Итого за день			11,77	23,55	171,69	954,30	0,46	72,38	3571,00	9,74	162,13	316,99	147,24	9,10

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
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
Итого за Завтрак			0,14	6,86	47,01	251,21	0,25	13,38	0,00	2,90	2,17	0,13	0,21	0,05
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
294,28	Компот из свежих плодов	200	0,12	0,12	14,69	60,3	0,01	3	1,5	0,06	5,1	3,3	2,7	0,69
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			7,56	16,30	78,83	495,71	0,23	58,51	3777,42	6,33	167,46	215,32	109,65	5,49
Итого за день			7,70	23,16	125,84	746,92	0,48	71,89	3777,42	9,23	169,63	215,45	109,86	5,54

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Фенилкетонурия

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	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	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
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			2,09	3,43	103,70	478,54	0,02	4,05	0,00	1,34	18,45	14,95	8,95	3,00
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	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
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	73,20	442,61	0,12	34,57	941,06	6,65	83,54	100,58	56,23	4,36
Итого за день			6,07	18,19	176,90	921,15	0,14	38,62	941,06	7,99	101,99	115,53	65,18	7,36

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Фенилкетонурия

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	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
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
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Завтрак			1,39	7,06	66,16	340,06	0,27	17,38	0,00	3,10	16,17	14,13	8,21	2,85
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	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
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			6,57	19,25	94,09	576,34	0,30	61,80	173,42	8,31	86,62	178,77	81,79	5,79
Итого за день			7,96	26,31	160,25	916,40	0,57	79,18	173,42	11,41	102,79	192,90	90,00	8,64
Итого за период			69,42	222,48	1481,71	8305,92	4,09	577,51	17745,18	89,13	1075,75	1638,01	854,16	63,67
Итого за период			6,942	22,248	148,171	830,592	0,409	57,751	1774,518	8,913	107,58	163,8	85,416	6,367