

СОГЛАСОВАНО

Специалист -
диетолог



ПОДПИСЬ

ДАТА

УТВЕРЖДАЮ
директор СГМУП "Комбинат школьного
питания"



О.В.Филимонова

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ

С ПОТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ

СОГЛАСОВАНО

Директор
МБОУ *МБОУ № 12*

Школа № 12
подпись

И.А. Бондарева

ФИО

24.01.2024

ДАТА



Организованное двухнедельное меню для учащихся 7-11 лет с подтвержденным диагнозом с фенилкетонурией

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
Неделя №1																		
1 День																		
Прием пищи 7-11 лет																		
Винегрет "Морской"	ТТК № 78	100	1,20	5,63	9,75	91,41	20,34	15,29	35,67	0,69	0	202,06	2,31	0,04	8,2			
Рассоленный домашний (без крупы)*	ТТК № 1362	250	2,00	4,70	15,57	110,13	26,7	22,71	54,47	0,88	0	202,88	2,36	0,08	10,2			
Капуста цветная 6/3 припущенная	ТТК № 41	150	4,06	3,40	9,86	79,10	44,47	25,55	77,95	2,12	7,56	28,76	0,39	0,12	47,88			
Яблоко		100	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10			
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37			0,05								
Итого за прием		800	9,36	14,54	59,74	389,08	107,88	72,55	179,09	5,94	7,56	438,70	5,26	0,27	76,28			
2 День																		
Прием пищи 7-11 лет																		
Закуска из свежих помидоров	ТТК № 88	100	1,08	0,20	5,10	25,41	13,72	19,6	25,48	0,88	0	133	0,7	0,06	24,5			
Борщ с капустой и картофелем *	ТТК № 1364	250	1,68	4,55	13,73	97,74	35,53	20,75	43,58	1	0	211,63	2,37	0,04	7,98			
Овощная смесь "Европейская" 6/3 припущенная *	ТТК № 13641	150	3,96	5,14	7,85	91,96	9,72	0,57	2,05	0,08	0	0	2,31	0	0			
Груша		100	0,40	0,30	13,10	50,69	19	12	16	2,3	0	2	0,4	0,02	5			
Компот из свежих яблок СД	ТТК № 1308	200	0,24	0,24	6,96	29,21	9,6	5,4	6,6	1,32	0	3	0,12	0,02	6			
Итого за прием		800	7,36	10,43	46,74	295,01	87,57	58,32	93,71	5,58	0,00	349,63	5,90	0,14	43,48			
3 День																		
Прием пищи 7-11 лет																		
Закуска из морской капусты	ТТК № 90	100	0,98	3,92	4,90	59,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Суп картофельный *	ТТК № 1363	250	2,38	3,06	20,07	115,31	21,6	27,53	68,22	1,07	0	203,42	1,49	0,11	9,64			
Капуста цветная 6/3 припущенная	ТТК № 530	150	4,06	3,40	9,86	79,10	44,47	25,55	77,95	2,12	7,56	28,76	0,39	0,12	47,88			
Мангольды		100	0,75	0,18	8,55	37,29	30,8	9,57	14,79	0,09		10	0,2	0,04	15,2			
Чай с лимоном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	13,28	62,23	2,83	0,73	1,34	0,09		0,14	0,01	1,12				
Итого за прием		807	9,93	10,98	56,66	353,21	99,70	63,38	162,30	3,37	7,56	242,32	2,09	0,27	73,84			

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины								
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг						
4 День																					
Прием пищи 7-11 лет																					
Салат из свежих огурцов	С6.2004 № 16	100	0,71	9,88	3,12	102,32	27,72		12,92	39,12	0,59		0	9,1	4,49	0,03				8,92	
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом) *	ТТК № 1358	250	1,76	3,37	10,02	74,30	36,68		18,4	41,78	0,71		12	228,53	0,2	0,05				12,22	
Овощи "Весенние" 6/3 припущенные *	С6.2004 № 693	150	5,28	5,14	7,12	94,46	9,72		0,57	2,05	0,08				2,31						
Яблоко		150	0,60	0,60	17,40	73,02	24		13,5	16,5	3,3		0	7,5	0,3	0,05				15	
Компот "Сливовый" № 1" СД	ТТК № 1321	200	0,31	0,10	3,03	13,58	8,05		3,78	8,25	0,38		0	2,7	150,13	0,01				1,52	
Итого за прием		850	8,66	19,09	40,69	357,68	106,17		49,17	107,70	5,06		12,00	247,83	157,43	0,14				37,66	
5 День																					
Прием пищи 7-11 лет																					
Салат из свежих помидоров и огурцов	ТТК № 3	100	0,85	9,92	3,89	106,83	23,67		15,62	31,91	0,73		0	65,68	4,77	0,04				15,68	
Суп овощной с цветной капустой *	ТТК № 1365	250	2,68	2,29	13,88	82,76	30,68		24,4	65,29	1,34		7,2	216,92	0,26	0,1				21,64	
Рагу овощное с тыквой ***	ТТК № 1371	150	2,69	6,23	16,83	128,44	35,06		28,84	68,65	1,1		14,4	761,92	1,59	0,08				9,39	
Груша		100	0,40	0,30	13,10	50,69	19		12	16	2,3		0	2	0,4	0,02				5	
Компот ягодно-яблочный "Клубника" СД	ТТК № 1324	200	0,24	0,10	3,72	16,37	9,6		5,35	6,46	0,39		0	3,6	0,13	0,01				1,81	
Итого за прием		800	6,86	18,84	51,42	385,09	118,01		86,21	188,31	5,86		21,60	1050,12	7,15	0,25				53,52	
6 День																					
Прием пищи 7-11 лет																					
Икра морская	С6.2004 № 78	100	1,77	8,10	12,47	124,64	35,57		37,2	61,17	0,99		0	1541	3,97	0,07				10,61	
Щи из свежей капусты (без картофеля) *	ТТК № 1366	250	1,51	4,49	6,55	68,90	42,11		15,79	32,05	0,59		0	244,53	2,35	0,03				13,43	
Картофельное пюре (без молока) *	ТТК № 1369	150	2,57	4,07	21,33	131,18	13,39		28,02	70,79	1,1		0	4,05	1,79	0,11				5,4	
Апельсины		100	0,90	0,20	10,30	44,48	34		13	23	0,3			8	0,2	0,04				60	
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37				0,05										
Итого за прием		800	8,45	17,27	63,61	428,95	125,44		94,01	187,01	3,03		0,00	1797,58	8,31	0,25				89,44	
Среднее значение за неделю		810	8,44	15,19	53,14	368,17	107,46		70,61	153,02	4,81		8,12	687,70	31,02	0,22				62,37	

Наименование блока	№ рсц	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	Амг	Р ² ,мкг	Т ³ ,мг	В1,мг	С,мг		
Неделя №2																	
7 День																	
Принем пищи 7- 11 лет																	
Салат из свежих помидоров	С6.2004 № 19	100	0,98	9,97	4,64	111,24	19,7	18,27	24,85	0,86	0	121,03	5,04	0,05	22,3		
Рассольник домашний (без крупы)*	ТТК № 1362	250	2,00	4,70	15,57	110,13	26,7	22,71	54,47	0,88	0	202,88	2,36	0,08	10,2		
Картофель отварной с луком		150	3,06	9,71	24,97	195,42	34,78	31,04	91,91	1,39	34,56	68,51	0,36	0,13	11,81		
Груша		100	0,40	0,30	13,10	50,69	19	12	16	2,3	0	2	0,4	0,02	5		
Компот "Сливовый № 2" СД	ТТК № 1322	200	0,30	0,09	3,26	14,10	6,66	3,1	8,63	0,35	0	5,5	150,13	0,01	1,04		
Итого за прием		800	6,74	24,77	61,54	481,57	106,84	87,12	195,86	5,78	34,56	399,92	158,29	0,29	50,35		
8 День																	
Принем пищи 7- 11 лет																	
Салат из свежлы с яблоками и черносливом	ТТК № 83	100	1,28	4,61	17,61	110,54	36,96	27,03	36,86	1,56	0	3,75	2,57	0,02	3,48		
Суп картофельный *	ТТК № 1363	250	2,38	3,06	20,07	115,31	21,6	27,53	68,22	1,07	0	203,42	1,49	0,11	9,64		
Капуста тушеная ****	ТТК № 1360	150	3,10	3,52	15,73	99,36	86,9	26,59	55,29	1,08	12,6	88,86	0,25	0,04	31,49		
Мандарины		100	0,75	0,18	8,55	37,29	30,8	9,57	14,79	0,09	10	0,2	0,04	15,2			
Компот ягодно-яблочный "Рябинка" СД	ТТК № 1323	200	0,34	0,09	2,62	11,67	6,81	3,48	9,99	0,5	0	1	300,04	0	0,8		
Итого за прием		800	7,85	11,46	64,58	374,17	183,07	94,20	185,15	4,30	12,60	307,03	304,55	0,21	60,61		
9 День																	
Принем пищи 7- 11 лет																	
Салат из свежлы с маслом	С6.2004 № 33	100	1,37	5,36	9,96	87,92	38,03	18,93	37,66	1,23	0	1,94	2,74	0,01	3,88		
Щи из свежей капусты (без картофеля) *	ТТК № 1366	250	1,51	4,49	6,55	68,90	42,11	15,79	32,05	0,59	0	244,53	2,35	0,03	13,43		
Картофельное пюре (без молока) *	ТТК № 1369	150	2,57	4,07	21,33	131,18	13,39	28,02	70,79	1,1	0	4,05	1,79	0,11	5,4		
Яблоко		150	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15		
Чай с лимоном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	13,28	62,23	2,83	0,73	1,34	0,09	0	0,14	0,01	0	1,12		
Итого за прием		857	7,81	14,94	68,52	423,24	120,36	76,97	158,34	6,31	0,00	258,16	7,19	0,20	38,83		
10 День																	
Принем пищи 7- 11 лет																	
Закуска их свежих огурцов	ТТК № 89	100	0,78	0,10	3,43	15,61	22,54	13,72	41,16	0,59	0	10	0,1	0,03	9,8		
Борщ с капустой и картофелем *	ТТК № 1364	250	1,68	4,55	13,73	97,74	35,53	20,75	43,58	1	0	211,63	2,37	0,04	7,98		
Рагу овощное с тыквой ***	ТТК № 1371	150	2,69	6,23	16,83	128,44	35,06	28,84	68,65	1,1	14,4	761,92	1,59	0,08	9,39		
Апельсины		100	0,90	0,20	10,30	44,48	34	13	23	0,3	8	0,2	0,04	60			
Компот из смеси сухофруктов СД	ТТК № 1309	200	1,02	0,06	13,40	50,43	31,04	19,95	27,16	0,62	0	116,6	1,1	0,02	0,32		
Итого за прием		800	7,07	11,14	57,69	336,70	158,17	96,26	203,55	3,61	14,40	1108,15	5,36	0,21	87,49		

