



СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ СОШ №1
Н.А.Квасова

2024 г



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
«Академия питания»
В.Ю.Лыкова

2024 г

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК)

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ С ЗАБОЛЕВАНИЕМ «ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ»
МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГОРОДА ПУШКАЧИ
(НА ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)

* Примерное двухнедельное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом особенности питания учащихся, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ (см. таблицу замены пищевых продуктов, приложение 11 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

* Для профилактики дефицита микронутриентов (йода, кальция, железа, фосфора и пр.), регулярно включать в рацион питания для учащихся специализированные, обогащенные незаменимыми ингредиентами пищевые продукты: соль пищевую йодированную, муку пшенич. в/с, молоко, консервы овощные, сок в ассортименте, хлеб пшеничный йодированный, хлеб с ламинариями.

* Используемая литература: - И.М. Скурихин, В.А. Тутельян (таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания);

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий ПОП при общеобразовательных школах (г. Москва 2004 г)

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий ПОП (г. Москва 1996 г)

Методические рекомендации (Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании в образовательных и оздоровительных организациях) г.Москва, 2019г.

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенний

для обучающихся 1-11 классов

1 вариант

фенилкетонурия

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																			
гтк21	Салат из зеленого горошка с луком зеленым	95	3,03	3,75	7,00	75,48	28,40	9,41	12,40	58,00	0,55	2,51	3,80	6,90	0,04	0,05	2,50	33,00	1,77
гк 72	Картофель отварной с зеленью	180/2	3,00	5,52	23,76	157,20	471,00	19,20	33,00	85,00	1,10	4,40	0,24	26,40	0,14	0,06	5,00	1,80	0,06
гк10	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,00	41,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
гтк39	Сок фруктовый с трубочкой	200	0,00	0,00	25,00	80,80	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00
таб.9 Скурихин	Фрукты свежие(мандарины)	100	0,70	0,10	7,50	38,00	155,00	30,00	11,00	17,0	0,10	0,30	0,10	150,00	0,04	0,03	35,00	0,00	0,20
	Итого:	595	6,93	9,37	73,26	392,48	654,40	77,61	68,40	182,00	5,55	7,21	4,14	183,30	0,24	0,14	46,50	34,80	2,03
2 вариант																			
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																			
гтк 174	Салат из свеклы с яблоками и черносливом	100	1,60	6,80	16,40	132,00	209,5	422,00	330,0	474,0	16,20	3,83	0,41	12,00	0,20	0,01	86,40	0,00	0,00
гк72	Овощи по-карпатски	180	2,80	4,60	19,80	217,00	471,00	27,00	29,00	65,42	1,15	4,40	0,24	26,40	0,10	0,06	53,00	1,80	0,06
гк27	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	10,64	45,00	10,80	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	0,02	0,70	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00
таб.9 Скурихин	Фрукты свежие(мандарины)	100	0,70	0,10	7,50	38,00	155,00	30,00	11,00	17,0	0,10	0,30	0,10	150,00	0,04	0,03	35,00	0,00	0,20
	Итого:	580	4,70	11,40	46,8	394,0	691,3	457,0	364,0	549,4	18,4	8	1	39	0,30	0,07	142,4	1,8	0,06

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: весенний

1 вариант

фенилкетонурия

для обучающихся 1-11 классов

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг		Минералы, мг			
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг	Д, мкг
Завтрак																			
тк187	Салат из свежих помидоров с зел. луком и заправкой	100	1,00	5,20	6,00	109,00	145,00	30,00	18,00	24,00	1,00	1,00	0,20	10,00	0,05	0,01	24,00	0,16	0,00
тк15	Рагу овощное	180	4,50	6,70	15,00	121,00	544,80	37,00	25,00	92,00	1,10	4,32	0,23	30,00	0,59	0,05	9,00	0,86	0,01
тк459	Напиток "Здоровье"(чай с шиповн.)	200	0,40	0,10	22,00	77,00	8,00	10,00	6,00	9,00	1,10	0,05	0,04	0,52	0,01	0,002	70,00	7,50	0,00
таб.9 Скурихи	Фрукты свежие(груша)	130	0,50	0,50	11,00	55,90	278,00	30,00	11,00	17,0	0,10	1,76	0,26	7,04	0,04	0,02	35,00	3,00	0,00
таб.6 Скурихи	Печенье овсяное	50	1,88	2,50	18,50	104,00	55,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	1,23	1,70	0,00
	Итого:	610	6,4	12,5	54,0	362,9	975,8	107,0	60,0	142,0	3,3	7,1	0,7	47,6	0,7	0,1	138,0	11,5	0,0

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг		Минералы, мг			
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг	Д, мкг
Завтрак																			
таб.8 Скурихи	Икра кабачковая (пром.)	60	0,72	2,82	4,62	46,80	197,00	11,50	21,00	7,00	0,30	0,02	0,18	3,80	0,02	0,02	5,00	3,00	0,00
тк35	Картофельное пюре без молока	180	3,78	8,10	26,28	196,20	471,00	47,00	29,00	85,00	1,10	4,40	0,24	26,40	0,14	0,06	5,00	1,80	0,06
тк10	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,00	41,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00
тк39	Сок фруктовый с трубочкой	200	0,00	0,00	25,00	80,80	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	1,00	0,00	0,00
таб.9 Скурихи	Фрукты свежие(груша)	130	0,50	0,50	11,00	55,90	278,00	30,00	11,00	17,0	0,10	1,76	0,26	7,04	0,04	0,02	35,00	3,00	0,00
таб.6 Скурихи	Печенье овсяное	50	1,88	2,50	18,50	104,00	55,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	1,23	1,70	0,00
	Итого:	770	5,2	11,4	76,9	420,7	946,0	107,5	73,0	131,0	5,3	6,2	0,7	37,2	0,2	0,1	49,0	7,8	0,1

День: среда
Неделя: первая
Сезон: весенний
для обучающихся 1-11 классов

1 вариант

фенилкетонурия

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг
Завтрак																			
таб.8 Скурих	Овощи свежие (огурец) порционно	100	2,06	0,10	6,30	12,00	141,00	21,90	10,50	21,00	0,54	3,00	0,30	17,00	0,03	0,04	10,00	10,00	0,00
тгк70	Каша рисовая рассып. с овощами на масле сл.	180	4,09	6,57	43,63	240,00	49,20	10,00	26,00	70,00	0,02	2,42	7,44	44,16	0,90	0,04	2,00	1,50	0,00
тк13	Капуста тушеная	100	3,80	4,30	9,80	109,00	122,00	90,00	29,00	59,00	1,20	1,10	0,50	10,0	0,04	0,02	27,00	0,11	0,00
тгк434	Кисель "Витошка"	200	0,20	0,00	24,23	95,00	15,20	60,00	20,00	3,00	2,30	0,00	0,00	0,00	0,30	0,34	20,00	130,0	1,68
тгк39	Сок фруктовый с трубочкой	200	0,00	0,00	25,00	80,80	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00
таб.9 Скурих	Фрукты свежие(банан)	150	1,50	1,50	18,00	96,00	278,00	85,00	32,50	57,50	0,01	5,00	1,25	42,50	0,10	0,08	60,00	16,00	0,00
	Итого:	657	11,7	12,5	127,0	632,8	605,4	280,9	126,0	224,5	6,9	11,5	9,5	114	1,4	0,5	123,0	157,6	1,7

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг
Завтрак																			
таб.8 Скурих	Овощи свежие (огурец) порционно	100	2,06	0,10	6,30	12,00	141,00	21,90	10,50	21,00	0,54	3,00	0,30	17,00	0,03	0,04	10,00	10,00	0,00
тгк319	Ризотто школьное	180	4,50	7,50	26,00	274,00	242,00	10,00	31,00	84,00	0,60	5,28	0,20	114,0	0,06	0,06	2,52	0,00	0,00
тк13	Капуста тушеная	100	3,80	4,30	9,80	109,00	122,00	90,00	29,00	59,00	1,20	1,10	0,50	10,0	0,04	0,02	27,00	0,11	0,00
тгк39	Сок фруктовый с трубочкой	200	0,00	0,00	25,00	80,80	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00
тгк459	Напиток "Здоровье"(чай с шиповн.)	200	0,40	0,10	22,00	77,00	8,00	10,00	6,00	9,00	1,10	0,05	0,04	0,52	0,01	0,002	70,00	7,50	0,00
таб.9 Скурих	Фрукты свежие(банан)	150	1,50	1,50	18,00	96,00	278,00	85,00	32,50	57,50	0,01	5,00	1,25	42,50	0,10	0,08	60,00	16,00	0,00
	Итого:	930	12,3	13,5	107,1	648,8	791,0	230,9	117,0	244,5	6,3	14,4	2,3	184	0,3	0,2	173,5	33,6	0,0

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: весенний

1 вариант

фенилкетонурия

для обучающихся 1-11 классов

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C		
Завтрак																			
тк126	Салат "Витаминный" с зел.луком	100	4,00	8,00	22,00	161,33	147,00	11,50	21,00	7,00	0,30	2,46	0,08	26,70	0,02	0,04	5,00	0,00	0,00
тк90	Каша гречневая рассыпчатая с луком	180	2,67	3,53	21,00	230,0	198,0	24,06	151,0	253,0	4,00	1,74	3,00	12,0	0,30	0,09	2,00	0,80	0,00
тк6	Отвар из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	26,40	108,0	0,00	21,00	16,00	23,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,0	0,80	0,00
таб.9 Скурихин	Фрукты свежие(мандарины)	100	0,70	0,10	7,50	38,00	155,00	30,00	11,00	17,0	0,10	0,30	0,10	150,00	0,04	0,03	35,00	15,00	0,50
тк39	Сок фруктовый с трубочкой	200	0,00	0,00	25,00	80,80	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,20
	Итого:	580	8,0	11,7	101,9	618,1	500,0	100,6	207,0	314,0	7,9	4,5	3,2	188,7	0,4	0,2	46,0	0,00	0,00
																		15,8	0,7

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C		
Завтрак																			
тк187	Салат из свежих помидоров с зел. луком и заправкой	100	1,00	5,20	6,00	109,00	145,00	30,00	18,00	24,00	1,00	1,00	0,20	10,00	0,05	0,01	24,00	0,16	0,00
тк157/1	Котлеты морковные	100	2,70	5,10	14,55	117,00	83,00	25,50	36,0	63,00	1,50	2,20	0,04	24,20	0,06	0,03	1,00	0,16	0,00
тк35	Картофельное пюре без молока	180	3,78	8,10	26,28	196,20	471,00	47,00	29,00	85,00	1,10	4,40	0,24	26,40	0,14	0,06	5,00	600,0	0,00
тк6	Отвар из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	26,40	108,0	0,00	21,00	16,00	23,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	1,80	0,06
таб.9 Скурихин	Фрукты свежие(мандарины)	100	0,70	0,10	7,50	38,00	155,00	30,00	11,00	17,0	0,10	0,30	0,10	150,00	0,04	0,03	35,00	15,00	0,50
	Итого:	580	8,78	18,60	80,73	568,20	854,0	153,50	110,00	212,00	4,40	7,90	0,58	210,6	0,31	0,13	65,00	0,00	0,20
																		616,96	0,76

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенний

для обучающихся 1-11 классов

1 вариант

фенилкетонурия

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																			
ттк414	Закуска из кабачков с зеленью	102	4,70	5,20	22,00	102,00	197,0	21,00	12,00	22,00	1,10	0,02	0,18	3,80	0,01	0,00	6,00	0,00	0,00
ттк154	Каша пшениная вязкая с луком	180	3,88	5,00	35,20	211,70	135,80	41,76	31,70	69,10	1,44	0,90	0,10	9,00	0,08	0,02	13,00	0,50	0,00
тк10	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,00	41,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ттк39	Сок фруктовый с трубочкой	200	0,00	0,00	25,00	80,80	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00
таб.9 Скурихи	Фрукты свежие(яблоко)	130	0,50	0,50	11,00	55,90	278,00	30,00	11,00	17,0	0,10	1,76	0,26	7,04	0,04	0,02	35,00	3,00	0,00
	Итого:	812	9,3	10,7	103,2	491,4	610,8	111,8	66,7	130,1	6,4	2,7	0,5	19,8	0,2	0,0	58,0	3,5	0,0

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																			
ттк380	Цветная капуста отварная с маслом растительным	100	3,00	12,60	9,00	162,00	174,00	64,00	15,00	59,0	1,00	2,64	0,53	0,88	0,07	0,08	0,00	0,07	0,00
ттк245	Гороховое пюре	180	18,36	6,36	35,52	272,40	362,00	82,80	73,20	187,2	5,76	2,24	5,76	13,00	0,25	0,06	0,00	0,00	0,00
ттк434	Кисель "Витошка"	200	0,20	0,00	24,23	95,00	15,20	60,00	20,00	3,00	2,30	0,00	0,00	0,00	0,30	0,34	20,00	130,0	1,68
ттк39	Сок фруктовый с трубочкой	200	0,00	0,00	25,00	80,80	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00
таб.9 Скурихи	Фрукты свежие(яблоко)	130	0,50	0,50	11,00	65,00	278,00	30,00	11,00	17,0	0,10	1,76	0,26	7,04	0,04	0,02	35,00	3,00	0,00
	Итого:	572	22,1	19,5	104,8	675,2	829,2	250,8	127,2	280,2	12,0	6,6	6,6	20,9	0,7	0,5	59,0	133,1	1,7

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенний

для обучающихся 1-11 классов

фенилкетонурия

1 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг
Завтрак																			
тк11	Винегрет овощной с луком зел.	100	2,40	8,10	6,60	123,00	207,50	38,00	19,00	36,00	1,00	3,00	0,25	16,90	0,02	0,04	15,00	0,25	0,00
тк213	Котлеты капустные	100	4,20	8,20	11,80	150,00	150,00	64,00	26,00	52,00	2,00	1,10	0,30	11,00	0,06	0,03	5,00	0,00	0,00
тк245	Пюре их бобовых	180	18,36	6,36	35,52	272,40	362,00	82,80	73,20	187,2	5,76	2,24	5,76	13,00	0,25	0,06	0,00	0,00	0,00
тк434	Кисель "Витошка"	200	0,20	0,00	24,23	95,00	15,20	60,00	20,00	3,00	2,30	0,00	0,00	0,00	0,30	0,34	20,00	130,0	1,68
таб.9 Скурихин	Фрукты свежие(яблоко)	130	0,50	0,50	11,00	65,00	278,00	30,00	11,00	17,0	0,10	1,76	0,26	7,04	0,04	0,02	35,00	3,00	0,00
	Итого:	710	25,66	23,16	89,2	705,4	1013	275	149	295	11	8	7	48	1	0	75	133	2

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг
Завтрак																			
тк414	Закуска из кабачков с зеленью	102	4,70	5,20	22,00	102,00	197,0	21,00	12,00	22,00	1,10	0,02	0,18	3,80	0,01	0,00	6,00	0,00	0,00
тк213	Котлеты капустные	100	4,20	8,20	11,80	150,00	150,00	64,00	26,00	52,00	2,00	1,10	0,30	11,00	0,06	0,03	5,00	0,00	0,00
тк154	Каша пшенная вязкая с луком	180	3,88	5,00	35,20	211,70	135,80	41,76	31,70	69,10	1,44	0,90	0,10	9,00	0,08	0,02	13,00	0,50	0,00
тк27/1	Чай с грушей и апельсином	200	0,30	0,00	15,00	49,50	10,80	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	0,02	0,70	0,00	0,00	15,00	0,00	0,00
таб.9 Скурихин	Фрукты свежие(яблоко)	130	0,50	0,50	11,00	55,90	278,00	30,00	11,00	17,0	0,10	1,76	0,26	7,04	0,04	0,02	35,00	3,00	0,00
	Итого:	712	13,58	18,90	95,0	569,1	771,6	165	86	170	6	4	1	32	0	0	74	4	0

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: весенний
для обучающихся 1-11 классов

1 вариант

фенилкетонурия

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг
Завтрак																			
скурих ин таб.8	Овощи консервированные (огурец) порционно	60	0,00	0,00	3,60	16,00	70,20	6,90	7,20	4,20	0,18	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	1,50	0,00	0,00
тк525	Перец фаршированный овощами и рисом	110	2,60	6,20	9,80	105,00	135,00	19,00	15,00	36,00	1,00	2,64	0,09	6,16	0,05	0,07	78,00	0,32	0,00
тк154	Каша пшеничная рассыпчатая	180	4,65	7,80	42,20	348,00	41,76	31,70	69,10	1,44	0,08	0,02	13,00	0,50	0,00	6,50	13,00	0,50	0,10
тк27	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,00	40,00	10,80	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	0,02	0,70	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00
таб.9 Скурих	Фрукты свежие (банан)	250	1,80	0,40	18,80	46,00	696,00	68,00	46,00	26,00	0,60	0,10	2,00	4,40	0,08	0,10	20,00	40,00	0,00
	Итого:	537	9,35	14,40	89,4	555,0	954	133,6	142,3	77,6	2,9	2,8	15,1	11,8	0,1	6,7	115,5	40,8	0,1

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг
Завтрак																			
тк516	Икра кабачковая	100	1,20	3,10	5,80	38,00	180,00	31,20	9,36	32,94	0,47	1,80	0,20	6,00	0,04	0,03	14,70	15,00	0,10
тк525	Перец фаршированный овощами и рисом	110	2,60	6,20	9,80	105,00	135,00	19,00	15,00	36,00	1,00	2,64	0,09	6,16	0,05	0,07	78,00	0,32	0,00
тк90	Каша гречневая с луком	180	4,59	5,92	25,88	234,52	165,00	23,00	126,0	211,0	3,40	1,45	2,50	10,12	0,20	0,08	1,00	0,60	0,00
тк434	Кисель "Витошка"	200	0,20	0,00	24,23	95,00	15,20	60,00	20,00	3,00	2,30	0,00	0,00	0,00	0,30	0,34	20,00	130,0	1,68
таб.9 Скурих	Фрукты свежие (банан)	250	1,80	0,40	18,80	46,00	696,00	68,00	46,00	26,00	0,60	0,10	2,00	4,40	0,08	0,10	20,00	40,00	0,00
	Итого:	840	10,39	15,62	84,51	518,5	1191	201,2	216,4	308,9	7,8	6,0	4,8	27,0	0,7	0,6	133,7	185,9	1,8

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: весенний

1 вариант

фенилкетонурия

для обучающихся 1-11 классов

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг						Витамины, мг						
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se,мкг	F,мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																			
тгк380	Капуста (цветная и брокколи) отварная с маслом растительным	100	3,00	12,60	9,00	162,00	174,00	64,00	15,00	59,0	1,00	2,64	0,53	0,88	0,07	0,08	0,00	0,07	0,00
тгк30	Картофель тушеный	180	6,50	10,80	34,20	261,00	408,50	19,00	24,00	60,00	1,85	9,30	6,68	103,9	0,03	0,16	7,00	0,19	0,01
тгк42	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	200	0,00	0,00	22,00	95,00	8,00	0,00	6,00	3,00	1,10	0,05	0,04	0,52	0,36	0,34	20,00	120,0	1,68
тгк39	Сок фруктовый с трубочкой	200	0,00	0,00	25,00	80,80	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00
таб.9 Скурихин	Фрукты свежие(яблоко)	130	0,20	0,20	11,00	40,00	230,00	30,00	11,00	17,0	0,10	1,76	0,26	7,04	0,04	0,02	35,00	3,00	0,00
	Итого:	810	9,70	23,60	101,2	638,8	821	127	64	153	7	14	8	112	1	1	66	123	1,7

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг						Витамины, мг						
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se,мкг	F,мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																			
тгк11	Винегрет овощной с луком зел.	100	2,40	8,10	6,60	123,00	207,50	38,00	19,00	36,00	1,00	3,00	0,25	16,90	0,02	0,04	15,00	0,25	0,00
тгк245	Гороховое пюре	180	18,36	6,36	35,52	272,40	362,00	82,80	73,20	187,2	5,76	2,24	5,76	13,00	0,25	0,06	0,00	0,00	0,00
тгк459	Напиток "Здоровье"(чай с шиповн.)	200	0,40	0,10	22,00	77,00	8,00	10,00	6,00	9,00	1,10	0,05	0,04	0,52	0,01	0,002	70,00	7,50	0,00
тгк39	Сок фруктовый с трубочкой	200	0,00	0,00	25,00	80,80	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00
таб.9 Скурихин	Фрукты свежие(яблоко)	130	0,50	0,50	11,00	65,00	278,00	30,00	11,00	17,0	0,10	1,76	0,26	7,04	0,04	0,02	35,00	3,00	0,00
	Итого:	810	21,7	15,1	100,1	618,2	855,5	174,8	117,2	263,2	10,8	7,1	6,3	37,5	0,3	0,1	124,0	10,8	0,0

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: весенний

1 вариант

фенилкетонурия

для обучающихся 1-11 классов

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг					Йод, мкг	Витамины, мг					A, мкг	B1, мкг	B2, мкг	C, мкг	D, мкг				
			Б	Ж	У		К	Ca	Mg	P	Fe		Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C									
Завтрак																										
скуп.т8	Овощи свежие (помидор) порционно	60	0,55	0,10	1,90	12,00	145,00	5,50	10,50	3,50	0,15	0,40	0,20	10,00	0,04	0,02	15,00	0,50	0,00							
тгк157/1	Котлеты морковные	100	2,70	5,10	14,55	117,00	83,00	25,50	36,00	63,00	1,50	2,20	0,04	24,20	0,06	0,03	1,00	0,50	0,00							
тгк35	Картофельное пюре без молока	180	3,78	8,10	26,28	196,20	471,00	47,00	29,00	85,00	1,10	4,40	0,04	24,20	0,06	0,03	1,00	0,50	0,00							
тгк10	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,00	41,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	4,40	0,24	26,40	0,14	0,06	5,00	0,00	0,00							
таб.6 Скурихи	Печенье овсяное	50	1,88	2,50	18,50	104,00	55,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00							
тгк39	Сок фруктовый с трубочкой	200	0,00	0,00	25,00	80,80	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	1,23	0,80	0,06							
	Итого	790	9,11	15,80	71,23	470,20	754,00	88,00	83,50	167,50	4,75	7,00	0,48	60,60	0,25	0,13	22,23	0,70	0,00							

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг					Йод, мкг	Витамины, мг					A, мкг	B1, мкг	B2, мкг	C, мкг	D, мкг					
			Б	Ж	У		К	Ca	Mg	P	Fe		Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C										
Завтрак																											
тгк16	Салат из свежих огурцов с зел.луком	100	35,3	3,26	2,20	3,50	75,00	241,60	18,90	21,70	27,90	0,90	0,70	0,33	16,70	0,06	0,03	28,00	0,00	0,00							
тгк157/1	Котлеты морковные	100	2,70	5,10	14,55	117,00	83,00	25,50	36,00	63,00	1,50	2,20	0,04	24,20	0,06	0,03	1,00	0,00	0,00								
тгк160	Каша перловая рассыпчатая	180	7,60	5,61	24,80	230,15	226,25	13,20	180,3	420,0	4,03	1,90	3,54	0,20	0,26	0,02	0,00	0,00	0,00								
тгк459/1	Напиток "таежный"(чай с брусникой)	200	0,40	0,10	18,40	85,00	56,20	12,50	10,10	15,90	1,10	0,00	0,04	0,52	0,00	0,01	7,50	0,00	0,00								
таб.6 Скурихи	Печенье овсяное	50	1,88	1,50	16,50	85,00	55,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	1,23	0,00	0,00								
тгк39	Сок фруктовый с трубочкой	200	0,00	0,00	25,00	80,80	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	1,23	0,31	0,00								
	Итого	830	47,88	15,57	76,45	520,65	495,45	297,80	249,30	528,60	35,53	5,00	4,32	25,25	17,03	0,14	9,75	0,70	0,00								

День: пятница

1 вариант

фенилкетонурия

Неделя: вторая

Сезон: весенний

для обучающихся 1-11 классов

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. веш-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																			
тк193	Салат-коктейль овощной	100	2,52	8,72	3,09	100,93	70,00	13,00	15,00	140,0	0,18	1,70	10,50	61,00	0,01	0,50	8,00	1150	0,00
тк198	Плов бухарский	200	3,93	14,39	42,69	315,00	242,00	244,00	46,70	26,00	2,70	5,28	20,00	114,0	0,12	0,06	14,70	0,30	0,00
тк27/1	Чай с грушей и апельсином	200	0,30	0,00	15,00	49,50	10,80	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	0,02	0,70	0,00	0,00	15,00	0,00	0,00
таб.9 Скурихин	Фрукты свежие(мандарины)	200	0,80	0,40	15,00	76,00	155,00	30,00	11,00	17,0	0,10	0,30	0,10	150,00	0,04	0,03	35,00	0,00	0,20
	Итого	700	7,6	23,5	75,8	541,4	477,8	295,0	77,7	193,0	4,0	7,3	30,6	326	0,2	0,6	72,7	1150	0,2
	ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ :	6801	103,6	157,2	886,1	5408,5	7365	1596	1045	1879	59,7	71,9	78	1111	4,6	9,4	762,9	2341	8,2
	<i>в среднем за один день (завтрак)</i>	<i>680,1</i>	<i>10,36</i>	<i>15,724</i>	<i>88,608</i>	<i>540,85</i>	<i>736,52</i>	<i>159,62</i>	<i>104,5</i>	<i>187,9</i>	<i>5,966</i>	<i>7,193</i>	<i>7,837</i>	<i>111,1</i>	<i>0,461</i>	<i>0,94</i>	<i>76,293</i>	<i>234,1</i>	<i>0,815</i>

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. веш-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																			
таб.9 Скурихин	Овощи консервированные (огурец) порционно	60	0,00	0,00	3,60	16,00	70,20	6,90	7,20	4,20	0,18	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	1,50	0,00	0,00
ттк447	Запеканка картофельная с овощами и соусом томатным	200/50	4,78	17,35	33,71	310,00	158,00	49,98	51,0	134,0	2,00	5,00	20,00	114,0	0,24	0,19	56,00	37,00	0,03
тк10	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,00	41,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
таб.9 Скурихин	Фрукты свежие(мандарины)	200	0,80	0,40	15,00	76,00	155,00	30,00	11,00	17,0	0,10	0,30	0,10	150,00	0,04	0,03	35,00	0,00	0,20
	Итого	460	5,8	17,8	62,3	443,0	383,2	91,9	73,2	163,2	3,3	5,3	20,1	264	0,3	0,2	92,5	37	0,2
	ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ :	7084,0	152,3	157,3	834,7	5376,4	7808,5	2130,1	1533	2851	109,2	70,5	47,1	877	20,3	2,2	922,9	1680	4,6
	<i>в среднем за один день (завтрак)</i>	<i>708,4</i>	<i>15,23</i>	<i>15,73</i>	<i>83,471</i>	<i>537,64</i>	<i>780,85</i>	<i>213,01</i>	<i>153,3</i>	<i>285,1</i>	<i>10,92</i>	<i>7,05</i>	<i>4,715</i>	<i>87,7</i>	<i>2,029</i>	<i>0,215</i>	<i>92,288</i>	<i>168</i>	<i>0,458</i>

Технолог отдела общественного питания

И.И.Корниенко





