



СОГЛАСОВАНО
Директор МАУ СОШ №1
И.А. Квасова
2024 г



УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
ООО «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 ПОКАЧИ
(НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ 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: осенне-зимний

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	В1	В2	С	А,мкг рет.	В,мкг
Завтрак																			
тк21	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
тк 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
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
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	0,00
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

№ 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.	В,мкг
Завтрак																			
тк 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
тк72	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
тк27	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: осенне-зимний

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																			
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				
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,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	0,00	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	4,00	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: осенне-зимний
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																			
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
ткк70	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
ткк434	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
ткк39	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	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,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
ткк319	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
ткк39	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
ткк459	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: осенне-зимний

для обучающихся 1-11 классов

1 вариант

фенилкетонурия

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг
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	0,00	15,00	0,50
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
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	0,00
	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	15,8	0,7

2 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	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
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	600,0	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
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	15,00	0,50
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	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	616,96	0,76

День: пятница

1 вариант

фенилкетонурия

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

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.	Д, 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 пшеничная 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	Р	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг рет.	Д, 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: осенне-зимний

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	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,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
ттк245	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
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
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:	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	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
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
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
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 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:	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: осенне-зимний
 для обучающихся 1-11 классов

1 вариант

фенилкетонурия

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг
Завтрак														
скурихин 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
ттк525	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
ттк154	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
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
таб.9 Скурихин	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
	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

Витамины, мг				
В1	В2	С	А, мкг рет.	Д, мкг
0,01	0,01	1,50	0,00	0,00
0,05	0,07	78,00	0,32	0,00
0,00	6,50	13,00	0,50	0,10
0,00	0,00	3,00	0,00	0,00
0,08	0,10	20,00	40,00	0,00
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							
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг
Завтрак														
ттк516	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
ттк525	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
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
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
таб.9 Скурихин	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
	Итого:	840	10,39	15,62	84,51	518,5	1191	201,2	216,4	308,9	7,8	6,0	4,8	27

Витамины, мг				
В1	В2	С	А, мкг рет.	Д, мкг
0,04	0,03	14,70	15,00	0,10
0,05	0,07	78,00	0,32	0,00
0,00	0,08	1,00	0,60	0,00
0,00	0,34	20,00	130,0	1,68
0,08	0,10	20,00	40,00	0,00
0,6	133,7	185,9	1,8	

День: среда

1 вариант

фенилкетонурия

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

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	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																			
тк380	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
тк30	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	0,08	0,16	7,00	0,19	0,01
тк42	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	0,30	0,34	20,00	120,0	1,68
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	0,00
таб.9 Сюрихин	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	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,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
тк245	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
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
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	0,00
таб.9 Сюрихин	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

1 вариант

фенилкетонурия

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

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	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																			
скур.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	66,50	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	600,0	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	0,00	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	0,01	0,02	1,23	1,70	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	4,00	0,00	0,00
	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	670,00	0,06

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																				
тк16	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
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	600,0	0,00	
тк160	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	20,00	0,01	
тк459/1	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	0,31	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	1,70	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	4,00	0,00	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	9,76	650,01	0,01	

День: пятница

1 вариант

фенилкетонурия

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

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	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. 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																			
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
тк447	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