



Утверждаю:
Директор ООО "Школяр"
Степанова А.Г.

Согласовано:

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Фенилкетонурия (5-11 классы)

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Вит. С, мг	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	9	12	13	14	15
Завтрак+обед 5-11 классы фенилкетонурия											
Завтрак											
477,96	Капуста цветная отварная	250	4,8	9,4	22,6	254,0	118,6	65,6	151,8	31,5	1,5
	Сок 0,2	1	0,8	0,0	19,6	145,0	32,0	56,0	88,0	18,0	1,2
	Бананы свежие	200	2,2	0,7	45,6	178,0	17,4	10,0	44,0	54,0	0,5
Итого за Завтрак			7,8	10,0	87,8	577,0	168,0	131,6	283,8	103,5	3,2
Обед											
14	Салат из свежих помидор	100	0,5	10,0	2,6	102,5	18,0	12,1	31,5	1,0	0,6
129,96	Рассольник Ленинградский	300	3,2	10,1	24,1	178,9	14,9	64	123,0	35,0	1,8
36,02	Рис припущенный с овощами (морковь, лук)	180	4,5	12,4	48,0	262,7	1,4	61,3	109,4	18,7	1,4
932,82	Компот из чернослива	200	0,6		31,4	142,6	0,8	40,3	40,8	25,5	3,3
	Груша свежая	150	0,6	0,5	16,5	63,0	6,3	13,5	16,5	10,5	2,6
Итого за Обед			9,4	33,0	122,6	749,7	41,4	190,8	321,2	90,7	9,7
Итого за Завтрак+обед 5-11 классы фенилкетонурия			17,2	43,0	210,4	1326,7	209,4	322,4	605,0	194,2	12,9

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	9	12	13	14	15
Завтрак+обед 5-11 классы фенилкетонурия											
Завтрак											
16,04	Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,0	1,7	99,0	6,4	20,2	37,9	1,0	0,5
477,96	Брокколи отварная с маслом	200	6,4	9,8	44,8	303,2	142,0	95,0	202,8	35,2	1,8
671	Напиток "Валетек Лайт"	200			8,6	33,3	2,5	74,6	25,0	53,9	1,4
	Бананы свежие	200	2,2	0,7	45,6	178,0	17,4	10,0	44,0	54,0	0,5
Итого за Завтрак			9,3	20,5	100,7	613,5	168,3	199,8	309,7	144,1	4,2
Обед											
954	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,1	6,5	34,4	147,0	28,0	68,5	120,0	20,0	0,8
110,04	Борщ с капустой и картофелем	300	2	8	22,2	174,4	28,4	103,6	110,5	43	1,8
470,96	Картофель отварной	180	3,6	5,4	35,5	220,6	27,0	28,1	139,2	43,3	1,8
	Сок 0,2	1	0,8	0,0	19,6	145,0	32,0	56,0	88,0	18,0	1,2
	Апельсин свежий	200	1,8	0,4	16,2	86,0	120,0	0,0	46,0	26,0	0,6
Итого за Обед			9,7	20,3	127,9	773,0	235,4	256,2	503,7	150,5	6,2
Итого за Завтрак+обед 5-11 классы фенилкетонурия			19,0	40,8	228,6	1386,5	403,7	456,0	813,4	294,6	10,5

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	9	12	13	14	15
Завтрак+обед 5-11 классы фенилкетонурия											
Завтрак											
33	Салат из свежей капусты с огурцом "Здоровье"	100	1,5	5	34,3	127,6	37,1	68,4	104,3	13,1	1,1
516,04	Макаронные изделия отварные	200	0,4	7,6	51,3	289,8	0	22,0	59,4	12,9	1,1
	Сок 0,2	1	0,8	0,0	19,6	145,0	32,0	56,0	88,0	18,0	1,2
	Груша свежая	150	0,6	0,5	16,5	63,0	6,3	13,5	16,5	10,5	2,6
Итого за Завтрак			3,3	13,1	121,7	625,4	75,4	159,9	268,2	54,5	6,0
Обед											
954	Винегрет овощной	100	3,8	9,1	27,0	187,0	11,8	67,9	83,9	28,7	1,1
120,96	Щи из капусты с картофелем	300	2,4	11,8	33,2	184,4	41,9	113,4	153,6	30,0	1,6
477,96	Фасоль стручковая отварная	200	2,8	8,7	32,0	238,5	125,4	98,1	115,8	37,7	1,7
631,04	Компот из яблок	200	0,3		24,7	93,8	2,8	7,3	16,8		0,3
	Мандарины свежие	100	0,9	0,0	8,1	43,0	60,0	0,0	23,0	13,0	0,3

Итого за Обед	10,2	29,6	125,0	746,7	241,9	286,7	393,1	109,4	5,0
Итого за Завтрак+обед 5-11 классы фенилкетонурии	13,5	42,7	246,7	1372,1	317,3	446,6	661,3	163,9	11,0

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	9	12	13	14	15
Завтрак+обед 5-11 классы фенилкетонурии											
Завтрак											
16,04	Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,0	1,7	99,0	6,4	20,2	37,9	1,0	0,5
240,96	Картофель запечённый	200	4,2	7,0	40,7	232,1	31,1	57,2	146,9	49	2,0
	Сок 0,2	1	0,8	0,0	19,6	145,0	32,0	56,0	88,0	18,0	1,2
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15,0	24,0	16,5	13,5	3,3
Итого за Завтрак			6,3	17,6	76,7	546,6	84,5	157,4	289,3	82	7,0
Обед											
242	Салат из свеклы с курагой	100	2,2	9	32,0	151,7	7,1	49,7	126,3	30,0	1,6
134,04	Суп Крестьянский с крупой	300	2,0	11,0	27,5	197,6	24,5	80,3	116,2	23,2	1,4
36,02	Рис припущенный с овощами (кукуруза и горох)	200	5,0	12,2	47,8	213,3	3,0	52,3	115,5	18,0	1,5
588,96	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6		30,2	118,5		2,9	4	1,9	0,1
	Апельсин свежий	200	1,8	0,4	16,2	86,0	120,0	0,0	46,0	26,0	0,6
Итого за Обед			11,6	32,5	153,7	767,1	154,6	185	408,0	99,1	5,2
Итого за Завтрак+обед 5-11 классы фенилкетонурии			17,9	50,1	230,4	1313,7	239,1	342,6	697,3	180,6	12,2

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	9	12	13	14	15
Завтрак+обед 5-11 классы фенилкетонурии											
Завтрак											
477,96	Капуста цветная отварная	250	4,8	9,4	22,6	254,0	118,6	65,6	151,8	31,5	1,5
	Сок 0,2	1	0,8	0,0	19,6	145,0	32,0	56,0	88,0	18,0	1,2
	Бананы свежие	200	2,2	0,7	45,6	178,0	17,4	10,0	44,0	54,0	0,5
Итого за Завтрак			7,8	10,0	87,8	577,0	168,0	131,6	283,8	103,5	3,2
Обед											
139,96	Суп картофельный с макаронными	300	3,5	9,6	41,0	185,4	15,5	72,8	128,3	32,3	1,6
541,04	Рагу овощное	200	3,9	12,7	29,2	222,7	33,4	66,1	104,4	48,0	2,2
477,96	Фасоль стручковая отварная	200	2,8	8,7	32,0	238,5	125,4	98,1	115,8	37,7	1,7
	Напиток из ягодной смеси	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
	Груша свежая	150	0,6	0,5	16,5	63,0	6,3	13,5	16,5	10,5	2,6
Итого за Обед			7,4	22	104,5	625,5	168,4	182,2	239,5	98,5	7,1
Итого за Завтрак+обед 5-11 классы фенилкетонурии			15,2	31,9	192,3	1202,5	336,4	313,8	523,3	202,0	10,3
Итого среднее за неделю			16,6	41,7	221,7	1320,3	301,2	376,3	660,1	207,1	11,4

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	9	12	13	14	15
Завтрак+обед 5-11 классы фенилкетонурии											
Завтрак											
33	Салат из свежей капусты с огурцом "Здоровье"	100	1,5	5	34,3	127,6	37,1	68,4	104,3	13,1	1,1
516,04	Макаронные изделия отварные	200	0,4	7,6	51,3	289,8	0	22,0	59,4	12,9	1,1
	Сок 0,2	1	0,8	0,0	19,6	145,0	32,0	56,0	88,0	18,0	1,2
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15,0	24,0	16,5	13,5	3,3
Итого за Завтрак			3,3	13,2	119,9	632,9	84,1	170,4	268,2	57,5	6,7
Обед											
954	Винегрет овощной	100	3,8	9,1	27,0	187,0	11,8	67,9	83,9	28,7	1,1
120,96	Щи из капусты с картофелем	300	2,4	11,8	33,2	184,4	41,9	113,4	153,6	30,0	1,6
477,96	Капуста цветная отварная	250	4,8	9,4	22,6	254,0	118,6	65,6	151,8	31,5	1,5
671	Напиток "Валетек Лайт"	200			8,6	33,3	2,5				
	Апельсин свежий	200	1,8	0,4	16,2	86,0	120,0	0,0	46,0	26,0	0,6
Итого за Обед			12,8	30,7	107,6	744,7	294,8	246,9	435,3	116	4,8
Итого за Завтрак+обед 5-11 классы фенилкетонурии			16,1	43,9	227,5	1377,6	378,9	417,3	703,5	173,7	11,5

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	9	12	13	14	15

Завтрак+обед 5-11 классы фенилкетонурия											
Завтрак											
14	Салат из свежих помидор	100	0,5	10,0	2,6	102,5	18,0	12,1	31,5	1,0	0,6
470,96	Картофель отварной	200	4,0	9,0	39,7	246,3	30,2	31,4	155,4	48,4	2,0
	Сок 0,2	1	0,8	0,0	19,6	145,0	32,0	56,0	88,0	18,0	1,2
	Груша свежая	150	0,6	0,5	16,5	63,0	6,3	13,5	16,5	10,5	2,6
Итого за Завтрак			5,9	19,5	78,4	556,8	87	113,0	291,4	77,9	6,4
Обед											
231	Салат из свежей капусты с болгарским перцем	100	2,2	14,7	16,5	195,4	170,3	45,1	140,3	18,4	0,8
129,96	Рассольник Ленинградский	300	3,2	10,1	24,1	178,9	14,9	64	123,0	35,0	1,8
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	1,7	5,9	41,3	238,9		50,9	181,8	61,1	5,0
477,96	Брокколи отварная с маслом	100	3,2	4,9	22,4	151,6	71,0	47,5	101,4	17,6	0,9
638,04	Компот из кураги	200	1,0		33,2	129,7	0,8	32,4	29,2	21,0	2,5
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15,0	24,0	16,5	13,5	3,3
Итого за Обед			11,9	36,2	152,2	965,0	272,0	263,5	592,2	166,6	14,3
Итого за Завтрак+обед 5-11 классы фенилкетонурии			17,8	55,7	230,6	1521,8	358,5	376,5	883,6	244,5	20,7

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	9	12	13	14	15
Завтрак+обед 5-11 классы фенилкетонурия											
Завтрак											
16,04	Салат из свежих огурцов	100	0,6	10	1,6	98,9	6,3	20,2	37,8	1	0,6
516,04	Макаронные изделия отварные	200	0,4	7,6	51,3	289,8	0	22,0	59,4	12,9	1,1
	Сок 0,2	1	0,8	0,0	19,6	145,0	32,0	56,0	88,0	18,0	1,2
	Мандарины свежие	100	0,9	0	8,1	43,0	60,0	0,0	23,0	13,0	0,3
Итого за Завтрак			2,7	17,6	80,6	576,7	98,3	98,2	208,2	44,9	3,2
Обед											
134,04	Суп Крестьянский с крупой	300	2,0	11,0	27,5	197,6	24,5	80,3	116,2	23,2	1,4
541,04	Рагу овощное	150	2,9	8,0	21,8	166,2	24,9	49,3	77,9	35,8	1,6
14,19	Фасоль стручковая отварная с морковью, луком	200	2,8	10,7	32,0	238,5	125,4	98,1	115,8	37,7	1,7
631,04	Компот из яблок	200	0,3		24,7	123,8	2,8	7,3	16,8		0,3
	Бананы свежие	200	2,2	0,7	45,6	178,0	17,4	10,0	44,0	54,0	0,5
Итого за Обед			8,2	19,4	124,1	706,5	170,5	164,7	254,5	127,5	4,1
Итого за Завтрак+обед 5-11 классы фенилкетонурии			10,9	37,0	204,7	1283,2	268,8	262,9	462,7	172,4	7,3

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	9	12	13	14	15
Завтрак+обед 5-11 классы фенилкетонурия											
Завтрак											
14	Салат из свежих помидор	100	0,5	10,0	2,6	102,5	18,0	12,1	31,5	1,0	0,6
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	200	2,3	7,9	55,4	320,1		68,2	243,6	81,9	6,7
671	Напиток "Валетек Лайт"	200			8,6	33,3	2,5				
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15,0	24,0	16,5	13,5	3,3
Итого за Завтрак			3,4	18,5	81,3	526,4	35,5	104,3	291,6	96,4	10,6
Обед											
110,04	Борщ с капустой и картофелем	300	2	8	22,2	174,4	28,4	103,6	110,5	43	1,8
240,96	Картофель запечённый	200	4,2	8,0	40,7	232,1	31,1	57,2	146,9	49	2,0
477,96	Капуста цветная отварная	200	5,8	11,2	27,0	304,1	142,0	78,6	181,8	37,8	1,8
	Сок 0,2	1	0,8	0,0	19,6	145,0	32,0	56,0	88,0	18,0	1,2
	Апельсин свежий	200	1,8	0,4	16,2	86,0	120,0	0,0	46,0	26,0	0,6
Итого за Обед			12,6	19,6	103,5	767,2	325,1	191,8	462,7	130,8	5,6
Итого за Завтрак+обед 5-11 классы фенилкетонурия			16,0	38,1	184,8	1293,6	360,6	296,1	754,3	227,2	16,2

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	C	Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	9	12	13	14	15	
Завтрак+обед 5-11 классы фенилкетонурия												
Завтрак												
477,96	Брокколи отварная	200	6,4	9,8	44,8	303,2	142,0	95,0	202,8	35,2	1,8	
	Сок 0,2	1	0,8	0,0	19,6	145,0	32,0	56,0	88,0	18,0	1,2	
	Бананы свежие	200	2,2	0,7	45,6	178,0	17,4	10,0	44,0	54,0	0,5	
Итого за Завтрак			9,4	10,5	110	626	191,4	161	334,8	107,2	3,5	
Обед												

954	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,1	6,5	34,4	147,0	28,0	68,5	120,0	20,0	0,8
139,96	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,5	9,6	41,0	185,4	15,5	72,8	128,3	32,3	1,6
477,96	Фасоль стручковая отварная	250	3,5	10,4	40,0	280,3	156,8	122,6	144,8	47,1	2,1
685,01	Напиток из ягодной смеси	200			24,0	89,8		0,5			0,1
	Груша свежая	150	0,6	0,5	16,5	63,0	6,3	13,5	16,5	10,5	2,6
Итого за Обед			8,7	27,0	155,9	765,5	206,6	277,9	409,6	109,9	7,2
Итого за Завтрак+обед 5-11 классы фенилкетонурии			18,1	37,5	265,9	1391,7	398,0	438,9	744,4	217,1	10,8
Итого среднее за неделю			15,8	42,4	222,7	1373,6	353,0	358,3	709,7	207,0	13,3
Итого всего средняя			16,2	42,1	222,2	1346,9	327,1	367,3	684,9	207,0	12,3

Для приготовления используются греча и макароны предназначенные для употребления с фенилкетонурией