



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

Согласовано:

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

### Фенилкетонурия (1-4 классы)

День: понедельник

Неделя: 1

| №<br>реп.                                              | Прием пищи, наименование блюда              | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Вит.<br>С, мг | Минеральные вещества<br>(мг) |       |       |      |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|-------|-------------------------------------------|---------------|------------------------------|-------|-------|------|
|                                                        |                                             |                 | Б                       | Ж    | У     |                                           |               | Ca                           | P     | Mg    | Fe   |
| 1                                                      | 2                                           | 3               | 4                       | 5    | 6     | 7                                         | 9             | 12                           | 13    | 14    | 15   |
| <b>Завтрак+обед 1-4 классы фенилкетонурия</b>          |                                             |                 |                         |      |       |                                           |               |                              |       |       |      |
| <b>Завтрак</b>                                         |                                             |                 |                         |      |       |                                           |               |                              |       |       |      |
| 477,96                                                 | Капуста цветная отварная                    | 150             | 2,9                     | 5,6  | 13,5  | 152,1                                     | 71,0          | 39,3                         | 90,9  | 18,9  | 0,9  |
|                                                        | 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  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                |                                             |                 | 5,9                     | 6,3  | 78,7  | 475,1                                     | 120,4         | 105,3                        | 222,9 | 90,9  | 2,6  |
| <b>Обед</b>                                            |                                             |                 |                         |      |       |                                           |               |                              |       |       |      |
| 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                    | 250             | 2,7                     | 5,1  | 20,1  | 132,4                                     | 12,4          | 53                           | 102,5 | 29,2  | 1,5  |
| 36,02                                                  | Рис припущенный с овощами<br>(морковь, лук) | 180             | 4,5                     | 8,4  | 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  |
| <b>Итого за Обед</b>                                   |                                             |                 | 8,9                     | 24,0 | 118,6 | 703,2                                     | 38,9          | 180,2                        | 300,7 | 84,9  | 9,4  |
| <b>Итого за Завтрак+обед 1-4 классы фенилкетонурия</b> |                                             |                 | 14,8                    | 30,3 | 197,3 | 1178,3                                    | 159,3         | 285,5                        | 523,6 | 175,8 | 12,0 |

День: вторник

Неделя: 1

| №<br>реп.                                              | Прием пищи, наименование блюда        | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | С     | Минеральные вещества<br>(мг) |       |       |     |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|-------|-------------------------------------------|-------|------------------------------|-------|-------|-----|
|                                                        |                                       |                 | Б                       | Ж    | У     |                                           |       | Ca                           | P     | Mg    | Fe  |
| 1                                                      | 2                                     | 3               | 4                       | 5    | 6     | 7                                         | 9     | 12                           | 13    | 14    | 15  |
| <b>Завтрак+обед 1-4 классы фенилкетонурия</b>          |                                       |                 |                         |      |       |                                           |       |                              |       |       |     |
| <b>Завтрак</b>                                         |                                       |                 |                         |      |       |                                           |       |                              |       |       |     |
| 16,04                                                  | Салат из свежих огурцов               | 60              | 0,4                     | 6,0  | 1,0   | 59,3                                      | 3,8   | 12,1                         | 22,7  | 0,6   | 0,3 |
| 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 |
| 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 |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                |                                       |                 | 5,8                     | 11,6 | 77,6  | 422,2                                     | 94,7  | 144,2                        | 193,1 | 126,1 | 3,1 |
| <b>Обед</b>                                            |                                       |                 |                         |      |       |                                           |       |                              |       |       |     |
| 954                                                    | Салат из свежей капусты с<br>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          | 250             | 2                       | 5    | 18,5  | 128,7                                     | 23,7  | 86,3                         | 92,1  | 36    | 1,5 |
| 470,96                                                 | Картофель отварной                    | 150             | 3,0                     | 4,5  | 29,6  | 183,8                                     | 22,5  | 23,4                         | 116,0 | 36,1  | 1,5 |
|                                                        | 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 |
| <b>Итого за Обед</b>                                   |                                       |                 | 8,7                     | 16,4 | 118,3 | 690,5                                     | 226,2 | 234,2                        | 462,1 | 136,1 | 5,6 |
| <b>Итого за Завтрак+обед 1-4 классы фенилкетонурия</b> |                                       |                 | 14,5                    | 28,0 | 195,9 | 1112,7                                    | 320,9 | 378,4                        | 655,2 | 262,2 | 8,8 |

День: среда

Неделя: 1

| №<br>реп.                                     | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | С    | Минеральные вещества<br>(мг) |       |      |     |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|-------|-------------------------------------------|------|------------------------------|-------|------|-----|
|                                               |                                                 |                 | Б                       | Ж    | У     |                                           |      | Ca                           | P     | Mg   | Fe  |
| 1                                             | 2                                               | 3               | 4                       | 5    | 6     | 7                                         | 9    | 12                           | 13    | 14   | 15  |
| <b>Завтрак+обед 1-4 классы фенилкетонурия</b> |                                                 |                 |                         |      |       |                                           |      |                              |       |      |     |
| <b>Завтрак</b>                                |                                                 |                 |                         |      |       |                                           |      |                              |       |      |     |
| 33                                            | Салат из свежей капусты с огурцом<br>"Здоровье" | 100             | 1,5                     | 5    | 34,3  | 127,6                                     | 37,1 | 68,4                         | 104,3 | 13,1 | 1,1 |
| 516,04                                        | Макаронные изделия отварные                     | 150             | 0,3                     | 5,7  | 38,3  | 216,3                                     |      | 16,4                         | 44,3  | 9,6  | 0,8 |
|                                               | 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 |
| <b>Итого за Завтрак</b>                       |                                                 |                 | 3,2                     | 11,2 | 108,7 | 551,9                                     | 75,4 | 154,3                        | 253,1 | 51,2 | 5,7 |
| <b>Обед</b>                                   |                                                 |                 |                         |      |       |                                           |      |                              |       |      |     |
| 954                                           | Винегрет овощной                                | 100             | 3,8                     | 7    | 27    | 187,0                                     | 12   | 67,9                         | 83,9  | 28,7 | 1,1 |
| 120,96                                        | Щи из капусты с картофелем                      | 250             | 2                       | 9    | 27,7  | 143,7                                     | 34,9 | 94,5                         | 128   | 25   | 1,3 |
| 477,96                                        | Фасоль стручковая отварная                      | 150             | 2,1                     | 5    | 23,9  | 155,6                                     | 93,6 | 73,2                         | 86,4  | 28,1 | 1,3 |
| 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    | 8,1   | 43,0                                      | 60,0 | 0,0                          | 23,0  | 13,0 | 0,3 |



|                                                 |      |      |       |        |       |       |       |       |      |
|-------------------------------------------------|------|------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|------|
| Итого за Обед                                   | 9,1  | 21,1 | 111,4 | 623,1  | 203,1 | 242,9 | 338,1 | 94,8  | 4,3  |
| Итого за Завтрак+обед 1-4 классы фенилкетонурия | 12,3 | 32,3 | 220,1 | 1175,0 | 278,5 | 397,2 | 591,2 | 146,0 | 10,0 |

День: четверг

Неделя: 1

| №<br>реп.                                              | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Минеральные вещества<br>(мг) |       |       |       |      |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|-------|-------------------------------------------|------------------------------|-------|-------|-------|------|
|                                                        |                                                 |                 | Б                       | Ж    | У     |                                           | С                            | Ca    | P     | Mg    | Fe   |
| 1                                                      | 2                                               | 3               | 4                       | 5    | 6     | 7                                         | 9                            | 12    | 13    | 14    | 15   |
| <b>Завтрак+обед 1-4 классы фенилкетонурия</b>          |                                                 |                 |                         |      |       |                                           |                              |       |       |       |      |
| <b>Завтрак</b>                                         |                                                 |                 |                         |      |       |                                           |                              |       |       |       |      |
| 16,04                                                  | Салат из свежих огурцов                         | 100             | 0,6                     | 10   | 1,6   | 98,9                                      | 6,3                          | 20,2  | 37,8  | 1     | 0,6  |
| 240,96                                                 | Картофель запечённый                            | 150             | 3,1                     | 5,2  | 30,4  | 173,2                                     | 23,2                         | 42,7  | 109,6 | 37    | 1,5  |
|                                                        | 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  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                |                                                 |                 | 5,1                     | 15,8 | 66,3  | 487,6                                     | 76,5                         | 142,9 | 251,9 | 70    | 6,6  |
| <b>Обед</b>                                            |                                                 |                 |                         |      |       |                                           |                              |       |       |       |      |
| 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                       | 250             | 1,7                     | 9,2  | 22,9  | 164,7                                     | 20,4                         | 66,9  | 96,8  | 19,3  | 1,2  |
| 36,02                                                  | Рис припущенный с овощами<br>(кукуруза и горох) | 150             | 3,7                     | 7,6  | 35,7  | 159,2                                     | 2,2                          | 40,5  | 86,2  | 13,4  | 1,1  |
| 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  |
| <b>Итого за Обед</b>                                   |                                                 |                 | 10,0                    | 26,1 | 137,0 | 680,1                                     | 149,7                        | 160   | 359,3 | 90,6  | 4,6  |
| <b>Итого за Завтрак+обед 1-4 классы фенилкетонурия</b> |                                                 |                 | 15,1                    | 41,9 | 203,3 | 1167,7                                    | 226,2                        | 302,9 | 611,2 | 160,1 | 11,2 |

День: пятница

Неделя: 1

| №<br>реп.                                              | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Минеральные вещества<br>(мг) |       |       |       |      |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------|-------------------------|------|-------|-------------------------------------------|------------------------------|-------|-------|-------|------|
|                                                        |                                |                 | Б                       | Ж    | У     |                                           | С                            | Ca    | P     | Mg    | Fe   |
| 1                                                      | 2                              | 3               | 4                       | 5    | 6     | 7                                         | 9                            | 12    | 13    | 14    | 15   |
| <b>Завтрак+обед 1-4 классы фенилкетонурия</b>          |                                |                 |                         |      |       |                                           |                              |       |       |       |      |
| <b>Завтрак</b>                                         |                                |                 |                         |      |       |                                           |                              |       |       |       |      |
| 477,96                                                 | Капуста цветная отварная       | 150             | 2,9                     | 5,6  | 13,5  | 152,1                                     | 71,0                         | 39,3  | 90,9  | 18,9  | 0,9  |
|                                                        | 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  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                |                                |                 | 5,9                     | 6,3  | 78,7  | 475,1                                     | 120,4                        | 105,3 | 222,9 | 90,9  | 2,6  |
| <b>Обед</b>                                            |                                |                 |                         |      |       |                                           |                              |       |       |       |      |
| 139,96                                                 | Суп картофельный с макаронными | 250             | 2,9                     | 4,7  | 34,2  | 146,2                                     | 12,9                         | 60,7  | 106,9 | 26,8  | 1,3  |
| 541,04                                                 | Рагу овощное                   | 150             | 2,9                     | 8,0  | 21,8  | 166,2                                     | 24,9                         | 49,3  | 77,9  | 35,8  | 1,6  |
| 477,96                                                 | Фасоль стручковая отварная     | 100             | 2,1                     | 5    | 23,9  | 155,6                                     | 93,6                         | 73,2  | 86,4  | 28,1  | 1,3  |
|                                                        | 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  |
| <b>Итого за Обед</b>                                   |                                |                 | 5,7                     | 14   | 89,0  | 486,1                                     | 128,1                        | 140,5 | 183,6 | 76,7  | 6,1  |
| <b>Итого за Завтрак+обед 1-4 классы фенилкетонурия</b> |                                |                 | 11,6                    | 19,8 | 167,7 | 961,2                                     | 248,5                        | 245,8 | 406,5 | 167,6 | 8,7  |
| <b>Итого среднее за неделю</b>                         |                                |                 | 13,7                    | 30,4 | 196,9 | 1119,0                                    | 246,7                        | 322,0 | 557,5 | 182,3 | 10,1 |

День: понедельник

Неделя: 2

| №<br>реп.                                              | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Минеральные вещества<br>(мг) |       |       |       |      |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|-------|-------------------------------------------|------------------------------|-------|-------|-------|------|
|                                                        |                                                 |                 | Б                       | Ж    | У     |                                           | С                            | Ca    | P     | Mg    | Fe   |
| 1                                                      | 2                                               | 3               | 4                       | 5    | 6     | 7                                         | 9                            | 12    | 13    | 14    | 15   |
| <b>Завтрак+обед 1-4 классы фенилкетонурия</b>          |                                                 |                 |                         |      |       |                                           |                              |       |       |       |      |
| <b>Завтрак</b>                                         |                                                 |                 |                         |      |       |                                           |                              |       |       |       |      |
| 33                                                     | Салат из свежей капусты с огурцом<br>"Здоровье" | 100             | 1,5                     | 5    | 34,3  | 127,6                                     | 37,1                         | 68,4  | 104,3 | 13,1  | 1,1  |
| 516,04                                                 | Макаронные изделия отварные                     | 150             | 0,3                     | 5,7  | 38,3  | 216,3                                     |                              | 16,4  | 44,3  | 9,6   | 0,8  |
|                                                        | 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  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                |                                                 |                 | 3,2                     | 11,3 | 106,9 | 559,4                                     | 84,1                         | 164,8 | 253,1 | 54,2  | 6,4  |
| <b>Обед</b>                                            |                                                 |                 |                         |      |       |                                           |                              |       |       |       |      |
| 954                                                    | Винегрет овощной                                | 100             | 3,8                     | 7    | 27    | 187,0                                     | 12                           | 67,9  | 83,9  | 28,7  | 1,1  |
| 120,96                                                 | Щи из капусты с картофелем                      | 250             | 2                       | 9    | 27,7  | 143,7                                     | 34,9                         | 94,5  | 128   | 25    | 1,3  |
| 477,96                                                 | Капуста цветная отварная                        | 150             | 2,9                     | 5,6  | 13,5  | 152,1                                     | 71,0                         | 39,3  | 90,9  | 18,9  | 0,9  |
| 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  |
| <b>Итого за Обед</b>                                   |                                                 |                 | 10,5                    | 22,1 | 93,0  | 602,1                                     | 240,2                        | 201,7 | 348,8 | 99    | 3,9  |
| <b>Итого за Завтрак+обед 1-4 классы фенилкетонурия</b> |                                                 |                 | 13,7                    | 33,4 | 199,9 | 1161,5                                    | 324,3                        | 366,5 | 601,9 | 152,8 | 10,3 |

День: вторник

Неделя: 2

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



| Завтрак+обед 1-4 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                          | 150 | 3,0  | 4,5  | 29,6  | 183,8  | 22,5  | 23,4  | 116,0 | 36,1  | 1,5  |
|                                                 | 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                                |                                             |     | 4,9  | 15,0 | 68,3  | 494,3  | 79    | 105,0 | 252,0 | 65,6  | 5,9  |
| Обед                                            |                                             |     |      |      |       |        |       |       |       |       |      |
| 231                                             | Салат из свежей капусты с болгарским перцем | 60  | 1,3  | 8,8  | 9,9   | 117,0  | 102,0 | 27,0  | 84,0  | 11,0  | 0,5  |
| 129,96                                          | Рассольник Ленинградский                    | 250 | 2,7  | 5,1  | 20,1  | 132,4  | 12,4  | 53    | 102,5 | 29,2  | 1,5  |
| 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                                   |                                             |     | 10,5 | 25,3 | 141,6 | 840,1  | 201,2 | 234,8 | 515,4 | 153,4 | 13,7 |
| Итого за Завтрак+обед 1-4 классы фенилкетонурия |                                             |     | 15,4 | 40,3 | 209,9 | 1334,4 | 280,0 | 339,8 | 767,4 | 219,0 | 19,6 |

День: среда

Неделя: 2

| №<br>реп.                                       | Прием пищи, наименование блюда               | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | C     | Минеральные вещества<br>(мг) |       |       |     |  |
|-------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|-------|-------------------------------------------|-------|------------------------------|-------|-------|-----|--|
|                                                 |                                              |                 | Б                       | Ж    | У     |                                           |       | Ca                           | P     | Mg    | Fe  |  |
| 1                                               | 2                                            | 3               | 4                       | 5    | 6     | 7                                         | 9     | 12                           | 13    | 14    | 15  |  |
| Завтрак+обед 1-4 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                  | 150             | 0,3                     | 5,7  | 38,3  | 216,3                                     |       | 16,4                         | 44,3  | 9,6   | 0,8 |  |
|                                                 | 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                                |                                              |                 | 2,6                     | 15,7 | 67,6  | 503,2                                     | 98,3  | 92,6                         | 193,1 | 41,6  | 2,9 |  |
| Обед                                            |                                              |                 |                         |      |       |                                           |       |                              |       |       |     |  |
| 134,04                                          | Суп Крестьянский с крупой                    | 250             | 1,7                     | 9,2  | 22,9  | 164,7                                     | 20,4  | 66,9                         | 96,8  | 19,3  | 1,2 |  |
| 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 | 100             | 2,1                     | 5    | 23,9  | 155,6                                     | 93,6  | 73,2                         | 86,4  | 28,1  | 1,3 |  |
| 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                                   |                                              |                 | 7,5                     | 13,7 | 116,0 | 623,6                                     | 138,7 | 139,8                        | 225,1 | 117,9 | 3,7 |  |
| Итого за Завтрак+обед 1-4 классы фенилкетонурия |                                              |                 | 10,1                    | 29,4 | 183,6 | 1126,8                                    | 237,0 | 232,4                        | 418,2 | 159,5 | 6,6 |  |

День: четверг

Неделя: 2

| №<br>реп.                                       | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Минеральные вещества<br>(мг) |       |       |       |      |
|-------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------|-------------------------|------|-------|--------------------------------------|------------------------------|-------|-------|-------|------|
|                                                 |                                |                 | Б                       | Ж    | У     |                                      | С                            | Ca    | P     | Mg    | Fe   |
| 1                                               | 2                              | 3               | 4                       | 5    | 6     | 7                                    | 9                            | 12    | 13    | 14    | 15   |
| Завтрак+обед 1-4 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     | 150             | 1,7                     | 5,9  | 41,3  | 238,9                                |                              | 50,9  | 181,8 | 61,1  | 5,0  |
| 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                                |                                |                 | 2,8                     | 16,5 | 67,2  | 445,2                                | 35,5                         | 87,0  | 229,8 | 75,6  | 8,9  |
| Обед                                            |                                |                 |                         |      |       |                                      |                              |       |       |       |      |
| 110,04                                          | Борщ с капустой и картофелем   | 250             | 2                       | 5    | 18,5  | 128,7                                | 23,7                         | 86,3  | 92,1  | 36    | 1,5  |
| 240,96                                          | Картофель запечённый           | 150             | 3,1                     | 5,2  | 30,4  | 173,2                                | 23,2                         | 22,7  | 89,6  | 37,0  | 1,5  |
| 477,96                                          | Капуста цветная отварная       | 100             | 2,9                     | 5,6  | 13,5  | 152,1                                | 71,0                         | 39,3  | 90,9  | 18,9  | 0,9  |
|                                                 | 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                                   |                                |                 | 8,6                     | 11,2 | 79,7  | 556,3                                | 246,2                        | 118,0 | 314,5 | 99,9  | 4,2  |
| Итого за Завтрак+обед 1-4 классы фенилкетонурия |                                |                 | 11,4                    | 27,7 | 146,9 | 1001,5                               | 281,7                        | 205,0 | 544,3 | 175,5 | 13,1 |

День: пятница

Неделя: 2

| №<br>реп.                                     | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |     |      | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | С     | Минеральные вещества<br>(мг) |       |      |     |
|-----------------------------------------------|--------------------------------|-----------------|-------------------------|-----|------|--------------------------------------|-------|------------------------------|-------|------|-----|
|                                               |                                |                 | Б                       | Ж   | У    |                                      |       | Ca                           | P     | Mg   | Fe  |
| 1                                             | 2                              | 3               | 4                       | 5   | 6    | 7                                    | 9     | 12                           | 13    | 14   | 15  |
| <b>Завтрак+обед 1-4 классы фенилкетонурия</b> |                                |                 |                         |     |      |                                      |       |                              |       |      |     |
| <b>Завтрак</b>                                |                                |                 |                         |     |      |                                      |       |                              |       |      |     |
| 477,96                                        | Брокколи отварная              | 150             | 3,2                     | 4,9 | 22,4 | 151,6                                | 71,0  | 47,5                         | 101,4 | 17,6 | 0,9 |
|                                               | 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 |
| <b>Итого за Завтрак</b>                       |                                |                 | 6,2                     | 5,6 | 88   | 475                                  | 120,4 | 114                          | 233,4 | 89,6 | 2,6 |
| <b>Обед</b>                                   |                                |                 |                         |     |      |                                      |       |                              |       |      |     |

|                                                 |                                          |     |      |      |       |        |       |       |       |       |      |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------|-----|------|------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|------|
| 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 | 250 | 2,9  | 4,7  | 34,2  | 146,2  | 12,9  | 60,7  | 106,9 | 26,8  | 1,3  |
| 477,96                                          | Фасоль стручковая отварная               | 100 | 2,1  | 5    | 23,9  | 155,6  | 93,6  | 73,2  | 86,4  | 28,1  | 1,3  |
| 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                                   |                                          |     | 6,7  | 16,7 | 133,0 | 601,6  | 140,8 | 216,4 | 329,8 | 85,4  | 6,1  |
| Итого за Завтрак+обед 1-4 классы фенилкетонурия |                                          |     | 12,9 | 22,3 | 220,6 | 1076,2 | 261,2 | 329,9 | 563,2 | 175,0 | 8,8  |
| Итого среднее за неделю                         |                                          |     | 12,7 | 30,6 | 192,2 | 1140,1 | 276,8 | 294,7 | 579,0 | 176,4 | 11,7 |
| Итого всего средняя                             |                                          |     | 13,2 | 30,5 | 194,5 | 1129,5 | 261,8 | 308,3 | 568,3 | 179,4 | 10,9 |

Для приготовления используются греча и макароны предназначенные для употребления с фенилкетонурией

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 602785626040375320589557888015438598111854845759

Владелец Савина Светлана Павловна

Действителен с 25.11.2022 по 25.11.2023