

Приложение № 3 к техническому заданию

Согласовано/договорено  
И.о. директора МАОУ Гимназия №2



О.Ф. Пронова  
2025г.

Утверждено  
Директор ООО «Успехь»



Н.В. Фролова  
2025г.

Рацион фенилкетонурии



## Примерное десятидневное меню для обучающихся страдающих фенилкетанурией

### Завтрак

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры
		белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	гпр				
Каша вязкая из пшени-ной крупы с маслом(на воде)	200	4,8	11	33,8	253,8	1,5	0,34	0,05	0,3	27,34	124,0	44,6	1,4	178				
Какао на низкобелко-вом молоке	200	1,96	6,8	40,0	168,75	0,1				6,48	17,34	4,99	1,41	382				
Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	гпр				
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	0,04	0,11	2,4	3,0	0	0,02	14				
Сыр безбелковый	15	0	3,45	3,0	43,05	0,005	0	0	0	0	0	0	0	15				
Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6	гпр				
<b>ИТОГО</b>	<b>545</b>	<b>9,44</b>	<b>29,2</b>	<b>107,81</b>	<b>673,32</b>	<b>1,665</b>	<b>10,34</b>	<b>0,09</b>	<b>1,07</b>	<b>48,82</b>	<b>189,74</b>	<b>98,19</b>	<b>3,65</b>					

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний,  
весенний

Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептуры
		белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
Запеканка из гороха и картофеля со сметаной	200/30	11,9	9,47	52,8	278,76	0,391	21,84	0,05	0,854	180,38	554,4	128,95	6,85	201		
Кофейный напиток с молоком безбелковым	200	0	0	15,0	60,0	0	0	0	0	0,9	0,1	0,5	0,3	379		
Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	пр		
Печенье безбелковое (в ассортименте)	50	0,5	7	33,5	198,5	0	0	0	0	0	0	0	0	пр		
<b>Итого</b>	500	<b>13,5</b>	<b>16,67</b>	<b>111,18</b>	<b>582,98</b>	<b>0,411</b>	<b>21,84</b>	<b>0,05</b>	<b>1,114</b>	<b>185,88</b>	<b>571,9</b>	<b>136,05</b>	<b>7,37</b>			

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Наименование блюда	масса порции и, г	Пищевые вещества			энерг. ценност ь, ккал	Витамины						Минеральные вещества					
		белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	№ реце п- туры			
Котлеты пшениые с повидлом	150/20	5,03	7,4	47,6	318,8	0,08	0,62	-	-	23,88	30,29	82,11	1,19	191			
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9	377			
Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	пр			
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	0,04	0,11	2,4	3,0	0	0,02	14			
Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	0,4	0,4	9,6	47,00	0,03	10,0	0	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20	пр			
<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>6,91</b>	<b>15,35</b>	<b>82,41</b>	<b>536,52</b>	<b>0,13</b>	<b>13,52</b>	<b>0,04</b>	<b>0,58</b>	<b>54,68</b>	<b>66,89</b>	<b>107,4</b> <b>1</b>	<b>4,53</b>				

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рец-сп-туры
		белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
Биточки пшеничные со сметаной	180/20	5,4	9,4	31,7	233,5	0,176	0,07	9,2	0,47	23,36	126,9	49,72	1,51	191		
Бобовые отварные (зеленый горошек консервированный /кукуруза консервированная)	80	4,31	2,18	4,64	47,3	0,04	7,68	0,011	1,8	19,14	48,96	16,13	0,64	306		
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	376		
Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	пр		
<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>10,88</b>	<b>11,8</b>	<b>61,22</b>	<b>386,52</b>	<b>0,236</b>	<b>7,78</b>	<b>9,211</b>	<b>2,53</b>	<b>58,2</b>	<b>196,06</b>	<b>73,85</b>	<b>2,65</b>			

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Наименование блюда	масса порции и, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
		белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	№ рецептур	
Каша вязкая пшениная с тыквой (на воде, с сахаром, с маслом)	200/30	5,42	10,15	34,62	248,00	0,288	0,96	0,8	0,326	25,6	129,4	46,68	1,51	176	
Какао на низкобелковом молоке	200	1,96	6,8	40,0	168,75	0,1				6,48	17,34	4,99	1,41	382	
Печенье безбелковое (в ассортименте)	50	0,5	7	33,5	198,5	0	0	0	0	0	0	0	0	пр	
Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	пр	
<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>8,98</b>	<b>24,15</b>	<b>118</b>	<b>660,97</b>	<b>0,408</b>	<b>0,96</b>	<b>0,8</b>	<b>0,586</b>	<b>36,68</b>	<b>164,14</b>	<b>58,27</b>	<b>3,14</b>		

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры
		белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
Запеканка из гороха и картофеля со сметаной	200/20	11,9	9,47	52,8	278,76	0,391	21,84	0,05	0,854	180,38	554,4	128,95	6,85	201		
Хлеб низкобелковый	40	2,2	0,4	10,88	46,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	пр		
Сыр безбелковый	20	0	3,45	3,0	43,05	0,005	0	0	0	0	0	0	0	15		
Кофейный напиток смолоком безбелковым	200	0	0	15,0	60,0	0	0	0	0	0,9	0,1	0,5	0,3	379		
<b>Итого</b>	500	<b>15</b>	<b>13,32</b>	<b>81,68</b>	<b>428,53</b>	<b>0,416</b>	<b>21,84</b>	<b>0,05</b>	<b>1,114</b>	<b>185,88</b>	<b>571,9</b>	<b>136,05</b>	<b>7,37</b>			



День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценнос ть, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
		белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С,мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	№ реце п- туры					
Каша вязкая из пшениной крупы с маслом (на воде)	200	4,8	11	33,8	253, 8	1,5	0,34	0,05	0,3	27,34	124,0	44,6	1,4	178					
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,1	15,2	59	0,004	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9	377					
Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,7 2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	пр					
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	0,04	0,11	2,4	3,0	0	0,02	14					
Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	0,4	0,4	9,6	47,00	0,03	10,0	0	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20	пр					
<b>Итого</b>	<b>552</b>	<b>6,68</b>	<b>18,95</b>	<b>68,61</b>	<b>471, 52</b>	<b>1,554</b>	<b>13,24</b>	<b>0,09</b>	<b>0,88</b>	<b>58,14</b>	<b>160,6</b>	<b>69,9</b>	<b>4,74</b>						

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры
		белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	
Запеканка из пшена с маслом	200/10	7,24	14,22	44,78	336,0	0,14	0,02	0,01	1,58	39,0	140,5	47,3	1,76			185		
Чай с молоком и сахаром	200	1,52	1,35	15,9	81,0	0,04	1,33	0,001	0	126,6	92,8	15,4	0,41			378		
Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22			пр		
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	0,04	0,11	2,4	3,0	0	0,02			14		
Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	0,4	0,4	9,6	47,00	0,03	10,0	0	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20			пр		
<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>10,84</b>	<b>23,42</b>	<b>80,69</b>	<b>572,72</b>	<b>0,23</b>	<b>11,35</b>	<b>0,51</b>	<b>2,85</b>	<b>188,6</b>	<b>264,7</b>	<b>78,3</b>	<b>4,61</b>					

День: четверг

Неделя: вторник

Сезон: осенне-зимний, весенний

Наименование блюда	масса порц ии, г	Пищевые вещества			энерг. ценнос ть, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур ы
		белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг					
Запеканка из гороха и картофеля со сметаной	200	11,9	9,47	52,8	278,7 6	0,391	21,84	0,05	0,854	180,38	554,4	128,95	6,85	201				
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	376				
Хлеб низкобелковый	20	1,58	0,2	9,66	46,7 6	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	пр				
Масло сливочное	7	0,06	5,08	0,09	46,2	0	0	0,028	0,11	2,4	3,0	0	0,02	14				
Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6					
<b>Итого</b>	542	<b>15,11</b>	<b>15,27</b>	<b>98,55</b>	<b>527, 72</b>	<b>0,451</b>	<b>31,87</b>	<b>0,078</b>	<b>1,624</b>	<b>206,48</b>	<b>605,6</b>	<b>178,9 5</b>	<b>7,97</b>					

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры
		белки, г	жиры, г	углевод., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Ca, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
Каша вязкая пшеничная с тыквой (на воде, с сахаром, с маслом)	200/30	5,42	10,15	34,62	248,00	0,288	0,96	0,8	1,47	25,6	129,4	46,68	1,51				176	
Кофейный напиток с молоком обезжиренным	200	0	0	15,0	60,0	0	0	0	0	0,9	0,1	0,5	0,3				379	
Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22				пр	
Печенье безбелковое (в ассортименте)	50	0,5	7	33,5	198,5	0	0	0	0	0	0	0	0				пр	
<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>7,02</b>	<b>17,35</b>	<b>93</b>	<b>552,22</b>	<b>0,308</b>	<b>0,96</b>	<b>0,8</b>	<b>1,73</b>	<b>31,1</b>	<b>146,9</b>	<b>53,78</b>	<b>2,03</b>					

Итого за день	Белки, г	жиры, г	Углев., г	энерг. Ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1 день	9,44	29,2	107,81	673,32	1,665	10,34	0,09	1,07	48,82	189,74	98,19	3,65
2 день	13,5	16,67	111,18	582,98	0,411	21,84	0,05	1,114	185,88	571,9	136,05	7,37
3 день	6,91	15,35	82,41	536,52	0,13	13,52	0,04	0,58	54,68	66,89	107,41	4,53
4-день	10,88	11,8	61,22	386,52	0,236	7,78	9,211	2,53	58,2	196,06	73,85	2,65
5-день	8,98	24,15	118	660,97	0,408	0,96	0,8	0,586	36,68	164,14	58,27	3,14
6-день	15	13,32	81,68	428,53	0,416	21,84	0,05	1,114	185,88	571,9	136,05	7,37
7-день	6,68	18,95	68,61	471,52	1,554	13,24	0,09	0,88	58,14	160,6	69,9	4,74
8-день	10,84	23,42	80,69	572,72	0,23	11,35	0,51	2,85	188,6	264,7	78,3	4,61
9-день	15,11	15,27	98,55	527,72	0,451	31,87	0,078	1,624	206,48	605,6	178,95	7,97
10-день	7,02	17,35	93	552,22	0,308	0,96	0,8	1,73	31,1	146,9	53,78	2,03
<b>ИТОГО</b>	<b>104,34</b>	<b>186,2</b>	<b>843,6</b>	<b>5394</b>	<b>5,8</b>	<b>133,4</b>	<b>11,7</b>	<b>13,8</b>	<b>1054,5</b>	<b>2938,5</b>	<b>990,3</b>	<b>48,1</b>
Ср. за 10 дней	10,4	18,6	83,4	539,4	0,6	13,3	1,2	1,4	105,5	294,9	99	4,8

