

Приложение № 3 к техническому заданию

Утверждаю
Директор ООО «Успехъ»
Н.В. Фролова
_____ 2024г.



Согласовано
Директор МАОУ Гимназия №2

И.К. Гевлич
_____ 2024г.



Рацион фенилкетонурии

**Примерное десятидневное меню для обучающихся для организации питания школьников
страдающих фенилкетанурией**

Завтрак

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценност, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры
		белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
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	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	
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	пр	
ИТОГО	545	9,44	29,2	107,81	673,32	1,665	10,34	0,09	1,07	48,82	189,74	98,19	3,65		

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Наименование блюда	Масс а порц ии, г	Пищевые вещества			Энерг. ценност ь, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ реце п- тур ы
		Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Ca, мг	Р, мг	Мg, 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						
Итого	500	13,5	16,67	111,18	582,98	0,411	21,84	0,05	1,114	185,88	571,9	136,05	7,37							

День: среда

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			
Котлеты пшеничные 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		
Итого	500	6,91	15,35	82,41	536,52	0,13	13,52	0,04	0,58	54,68	66,89	107,41	4,53			

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Наименование блюда	Масса порции, 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	Мg, мг	Fe, мг	№ рецептур			
Быточки пшениные 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			
Итого	500	10,88	11,8	61,22	386,52	0,236	7,78	9,211	2,53	58,2	196,06	73,85	2,65				

День: пятница

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				
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			
Итого	500	8,98	24,15	118	660,97	0,408	0,96	0,8	0,586	36,68	164,14	58,27	3,14				

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Наименование Блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углевы., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг							
Запеканка из гороха и картофеля со сметаной	200/20	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 с молоком безбелковым	200	0	0	15,0	60,0	0	0	0	0	0,9	0,1	0,5	0,3	379						
Итого	500	15	13,32	81,68	428,53	0,416	21,84	0,05	1,114	185,88	571,9	136,05	7,37							

День: вторник

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				
Каша вязкая из пшениной крупы с маслом (на воде)	200	4,8	11	33,8	253,8	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	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	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22				пр	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0,04	0,11	2,4	3,0	0	0,02				14	
Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	0,4	0,4	9,6	47,00	10,0	0	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20				пр	
Итого	552	6,68	18,95	68,61	471,52	13,24	0,09	0,88	58,14	160,6	69,9	4,74					

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность Б, 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	№ рецептуры	
Запеканка из пшени 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	
Итого	530	10,84	23,42	80,69	572,72	0,23	11,35	0,51	2,85	188,6	264,7	78,3	4,61		

День: четверг

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	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			
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	46,76	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				
Итого	542	15,11	15,27	98,55	527,72	0,451	31,87	0,078	1,624	206,48	605,6	178,95	7,97				

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. цен- ност ь, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецепт уры
		белк и, г	жиры , г	углев. , г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Ca, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг			
Каша вязкая пшениная с трыквой (на воде, с сахаром, с маслом)	200/ 30	5,42	10,15	34,62	248,00	0,28 8	0,96	0,8	1,47	25,6	129,4	46,68	1,51	176						
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						
Итого	500	7,02	17,35	93	552,22	0,30 8	0,96	0,8	1,73	31,1	146,9	53,78	2,03							

Итого за день	белки, г	жиры, г	углев., г	энерг. ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, 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
ИТОГО	104,34	186,2	843,6	5394	5,8	133,4	11,7	13,8	1054,5	2938,5	990,3	48,1
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