

Согласовано

Директор МАОУ Гимназия №2

*И.К. Гевлич*  
И.К. Гевлич

«10.07.» 2024г.

Утверждено  
Директор ООО «Успехъ»  
*Н.В. Фролова*  
Н.В. Фролова  
«10.07.» 2024г.



## Рацион фенилкетонурия



**Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4-х классов для организации питания школьников страдающих фенилкетанурией**

**Завтрак**

День:

понедельник

я: первая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					Мерцетурты
		белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг				
Капавязкая ишпенной 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 низком уровне	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 ассорти разные (поштучно)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6	пр			
<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:  
вторникНеделя  
: первая

Сезон: осеннее-зимний,  
весенний

Наименованиеблюда	масс апор ции, г	Пищевыевещества			Энерг. Ценност ь,ккал	Витамины							№ре цеп- тур ы	
		Белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А,мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг		Fe, мг
Запеканкаи3горохан картофелясо 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
Кофейныйнапиток с молокомбезбелковы м	200	0	0	15,0	60,0	0	0	0	0	0,9	0,1	0,5	0,3	379
Хлебнизкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	пр
Печеньбезбелковое (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>0,41 1</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, 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	Mg,мг	Fe, мг	№ре цеп-туры			
Котлеты из свиных котлетных полуфабрикатов	150/20	5,03	7,4	47,6	318,8	0,08	0,62	-	23,88	30,29	82,11	1,19	191				
Чай сахаром или моносахаридами	200	0,3	0,1	15,2	59	0	2,9	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9	377				
Хлеб из пшеничной муки высшего сорта	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	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	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	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>54,68</b>	<b>66,89</b>	<b>107,4</b>	<b>4,53</b>					

День:

четвергНеделя

: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Наименованиеблюда	Массап орции, г	Пищевыевещества			энерг. ценнос ть,кка л	Витамины					Минеральныевещества					Кор еце п- туры
		Белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А,мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг,мг	Fe, мг			
Быточкишпенны есосметаной	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 (зеленыйгорошек онсервированный/ 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		
Чайсахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	376		
Хлебнизкобелковый	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  
Недел  
я: первая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Наименование блюда	масса порции, 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	Mg, мг	Fe, мг	Норе цепт уры	
Каша овсяная с маслом, сахаром, смаком	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-порошок с сахаром	200	1,96	6,8	40,0	168,75	0,1				6,48	17,34	4,99	1,41	382	
Печенье овсяное (в ассортименте)	50	0,5	7	33,5	198,5	0	0	0	0	0	0	0	0	пр	
Хлеб пшеничный	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>	500	<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:  
понедельникНедел  
я: вторая  
Сезон: осеннее-зимний, весенний

Наименованиеблюда	Масс апор ции, г	Пищевыевещества			энерг. ценност ь,ккал	Витамины							Минеральныевещества						
		белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А,мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг,мг	Fe, мг	Наре цент- туры					
Запеканкаи згорох аи картофельясосметано й	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					
Хлебнизкобелковый	40	2,2	0,4	10,88	46,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	пр					
Сырбезбелковый	20	0	3,45	3,0	43,05	0,005	0	0	0	0	0	0	0	15					
Кофейныйнапитокс молокомбезбелковы м	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  
Недел  
я: вторая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценно сть, кка л	Витамины					Минеральные вещества					№ре цеп- туры
		белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
Каша овсяная с маслом	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 или 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 из цельнозерновой муки	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: осеннее-зимний, весенний

Наименование	Блюдо	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	Мг, мг	Fe, мг	№ порции	
Запеканка	из пшеницы 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	Мg, мг	Fe, мг			
Запеканка из гороха и картофеля с 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 из низкобелковой муки	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			
<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>178,95</b>	<b>7,97</b>			

День:  
пятницаНедел

я:вторая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Наименованиеблюда	масса порц ии,г	Пищевыевещества			Энер г.цен - ност ь, ккал	Витамины							Минералыи вещества							№ рецент уры
		Белк и,г	жиры ,г	углев. ,г		В1, мг	С,мг	А,мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг,мг	Fe, мг	Ca, мг	Р, мг	Мг,мг	Fe, мг			
Каша вязкая пшениаяс тыквой (на воде,с сахаром,смаслом)	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						
Кофейныйнапиток смолокомбезбелко вым	200	0	0	15,0	60,0	0	0	0	0	0,9	0,1	0,5	0,3	379						
Хлебнизкобелковы й	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	пр						
Печеньебезбелков ое(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>0,30 8</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	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
<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>
<b>Ср. за 10 дней</b>	<b>10,4</b>	<b>18,6</b>	<b>83,4</b>	<b>539,4</b>	<b>0,6</b>	<b>13,3</b>	<b>1,2</b>	<b>1,4</b>	<b>105,5</b>	<b>294,9</b>	<b>99</b>	<b>4,8</b>

