

«Согласовано»  
Директор МАОУ Гимназия 2 \_\_\_\_\_ И.К. Гевлич

« 24 » \_\_\_\_\_ 2023 года



«Утверждаю»  
ООО «Успехъ» \_\_\_\_\_ Н. В. Фролова

« 24 » \_\_\_\_\_ 2023 года



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

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

**Завтрак**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-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	Mg, мг	Fe, мг			
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		
Какао на низкобелковом 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		
<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>	<b>500</b>	<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: 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		
<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>107,41</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-еп-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, 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 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	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. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ реце-п-туры
		белки, г	жиры, г	углев., 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 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	45,72	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>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			
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: 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		
<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: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры
		белки, г	жиры, г	углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, 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 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>	<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	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>