СОГЛАСОВАНО
Специалист-диетолог _____ подпись

01.12.2023г

дата

УТВЕРЖДАЮ
Директор СТМУ II "Комбинат школьного питания

_____ Т.Г. Свиязова
подпись

01.12.2023 г

дата

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

С ПОТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ №10 с УИОП

_____ подпись

ФИО

08.12.2023г

дата

ОРГАНИЗОВАННОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ С ФЕНИЛКЕТОНУРИЕЙ

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Неделя №1															
1 День															
Прием пищи 12 лет и старше															
Винегрет "Морской"	ТТК № 78	100	1,20	5,63	9,75	91,41	20,34	15,29	35,67	0,69	0	202,06	2,31	0,04	8,2
Рассольник домашний (без крупы)*	ТТК № 1362	250	2,00	4,70	15,57	110,13	26,7	22,71	54,47	0,88	0	202,88	2,36	0,08	10,2
Капуста цветная б/з припущенная	ТТК № 41	180	4,87	4,08	11,83	94,92	53,37	30,66	93,53	2,55	9,07	34,51	0,47	0,15	57,46
Яблоко		100	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37			0,05					
Итого за прием		**830**	**10,17**	**15,22**	**61,71**	**404,90**	**116,78**	**77,66**	**194,67**	**6,37**	**9,07**	**444,45**	**5,34**	**0,30**	**85,86**
2 День															
Прием пищи 12 лет и старше															
Закуска из свежих помидоров	ТТК № 88	100	1,08	0,20	5,10	25,41	13,72	19,6	25,48	0,88	0	133	0,7	0,06	24,5
Борщ с капустой и картофелем *	ТТК № 1364	250	1,68	4,55	13,73	97,74	35,53	20,75	43,58	1	0	211,63	2,37	0,04	7,98
Овощная смесь "Европейская" б/з припущенная *	ТТК № 13641	180	6,38	4,65	8,62	100,16	12,99	0,69	3,99	0,1	15,12	28,35	0,06	0	0
Груша		100	0,40	0,30	13,10	50,69	19	12	16	2,3	0	2	0,4	0,02	5
Компот из свежих яблок СД	ТТК № 1308	200	0,24	0,24	6,96	29,21	9,6	5,4	6,6	1,32	0	3	0,12	0,02	6
Итого за прием		**830**	**9,78**	**9,94**	**47,51**	**303,21**	**90,84**	**58,44**	**95,65**	**5,60**	**15,12**	**377,98**	**3,65**	**0,14**	**43,48**
3 День															
Прием пищи 12 лет и старше															
Закуска из морской капусты	ТТК № 90	100	0,98	3,92	4,90	59,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Суп картофельный *	ТТК № 1363	250	2,38	3,06	20,07	115,31	21,6	27,53	68,22	1,07	0	203,42	1,49	0,11	9,64
Капуста цветная б/з припущенная	ТТК № 41	180	4,87	4,08	11,83	94,92	53,37	30,66	93,53	2,55	9,07	34,51	0,47	0,15	57,46
Мандарины		100	0,75	0,18	8,55	37,29	30,8	9,57	14,79	0,09		10	0,2	0,04	15,2
Чай с лимоном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	13,28	62,23	2,83	0,73	1,34	0,09		0,14	0,01		1,12
Итого за прием		**837**	**10,74**	**11,66**	**58,63**	**369,03**	**108,60**	**68,49**	**177,88**	**3,80**	**9,07**	**248,07**	**2,17**	**0,30**	**83,42**

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
4 День															
Прием пищи 12 лет и старше															
Салат из свежих огурцов	Сб.2004 № 16	100	0,71	9,88	3,12	102,32	27,72	12,92	39,12	0,59	0	9,1	4,49	0,03	8,92
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом) *	ТТК № 1358	250	1,76	3,37	10,02	74,30	36,68	18,4	41,78	0,71	12	228,53	0,2	0,05	12,22
Овощи "Весенние" б/з припущенные *	Сб.2004 № 693	180	4,80	4,65	9,49	97,15	12,99	0,69	3,99	0,1	15,12	28,35	0,06		
Банан		100	1,50	0,50	22,70	95,50	8	42	28	0,6	0	20	0,4	0,04	10
Компот "Сливовый № 1" СД	ТТК № 1321	200	0,31	0,10	3,03	13,58	8,05	3,78	8,25	0,38	0	2,7	150,13	0,01	1,52
Итого за прием		**830**	**9,08**	**18,50**	**48,36**	**382,85**	**93,44**	**77,79**	**121,14**	**2,38**	**27,12**	**288,68**	**155,28**	**0,13**	**32,66**
5 День															
Прием пищи 12 лет и старше															
Салат из свежих помидоров и огурцов	ТТК № 3	100	0,85	9,92	3,89	106,83	23,67	15,62	31,91	0,73	0	65,68	4,77	0,04	15,68
Суп овощной с цветной капустной *	ТТК № 1365	250	2,68	2,29	13,88	82,76	30,68	24,4	65,29	1,34	7,2	216,92	0,26	0,1	21,64
Рагу овощное с тыквой ***	ТТК № 1371	180	3,34	6,80	20,15	148,17	42,83	33,98	81,88	1,32	21,95	928,87	0,54	0,09	11,26
Груша		100	0,40	0,30	13,10	50,69	19	12	16	2,3	0	2	0,4	0,02	5
Компот ягодно-яблочный "Клубника" СД	ТТК № 1324	200	0,24	0,10	3,72	16,37	9,6	5,35	6,46	0,39	0	3,6	0,13	0,01	1,81
Итого за прием		**830**	**7,51**	**19,41**	**54,74**	**404,82**	**125,78**	**91,35**	**201,54**	**6,08**	**29,15**	**1217,07**	**6,10**	**0,26**	**55,39**
6 День															
Прием пищи 12 лет и старше															
Икра морковная	Сб.2004 № 78	100	1,77	8,10	12,47	124,64	35,57	37,2	61,17	0,99	0	1541	3,97	0,07	10,61
Щи из свежей капусты (без картофеля) *	ТТК № 1366	250	1,51	4,49	6,55	68,90	42,11	15,79	32,05	0,59	0	244,53	2,35	0,03	13,43
Картофельное пюре (без молока) *	ТТК № 1369	180	3,08	4,89	25,60	157,41	16,96	33,68	85,13	1,33	0	4,86	2,14	0,14	6,48
Апельсины		100	0,90	0,20	10,30	44,48	34	13	23	0,3		8	0,2	0,04	60
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37			0,05					
Итого за прием		**830**	**8,96**	**18,09**	**67,88**	**455,19**	**129,01**	**99,67**	**201,35**	**3,26**	**0,00**	**1798,39**	**8,66**	**0,28**	**90,52**
Среднее значение за неделю		**831**	**9,37**	**15,47**	**56,47**	**386,66**	**110,74**	**78,90**	**165,37**	**4,58**	**14,92**	**729,11**	**30,20**	**0,24**	**65,22**

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Неделя №2															
7 День															
Прием пищи 12 лет и старше															
Салат из свежих помидоров	Сб.2004 № 19	100	0,98	9,97	4,64	111,24	19,7	18,27	24,85	0,86	0	121,03	5,04	0,05	22,3
Рассольник домашний (без крупы)*	ТТК № 1362	250	2,00	4,70	15,57	110,13	26,7	22,71	54,47	0,88	0	202,88	2,36	0,08	10,2
Картофель отварной с луком		180	3,68	11,65	29,96	234,50	41,74	37,25	110,3	1,66	41,47	82,21	0,44	0,15	14,17
Груша		100	0,40	0,30	13,10	50,69	19	12	16	2,3	0	2	0,4	0,02	5
Компот "Сливовый № 2" СД	ТТК № 1322	200	0,30	0,09	3,26	14,10	6,66	3,1	8,63	0,35	0	5,5	150,13	0,01	1,04
Итого за прием		**830**	**7,36**	**26,71**	**66,53**	**520,66**	**113,80**	**93,33**	**214,25**	**6,05**	**41,47**	**413,62**	**158,37**	**0,31**	**52,71**
8 День															
Прием пищи 12 лет и старше															
Салат из свеклы с яблоками и черносливом	ТТК № 83	100	1,28	4,61	17,61	110,54	36,96	27,03	36,86	1,56	0	3,75	2,57	0,02	3,48
Суп картофельный *	ТТК № 1363	250	2,38	3,06	20,07	115,31	21,6	27,53	68,22	1,07	0	203,42	1,49	0,11	9,64
Капуста тушеная ****	ТТК № 1360	180	3,72	4,22	18,88	119,24	94,95	31,35	64,47	1,22	15,12	106,63	0,3	0,05	37,79
Мандарины		100	0,75	0,18	8,55	37,29	30,8	9,57	14,79	0,09		10	0,2	0,04	15,2
Компот ягодно-яблочный "Рябинка" СД	ТТК № 1323	200	0,34	0,09	2,62	11,67	6,81	3,48	9,99	0,5	0	1	300,04	0	0,8
Итого за прием		**830**	**8,47**	**12,16**	**67,73**	**394,04**	**191,12**	**98,96**	**194,33**	**4,44**	**15,12**	**324,80**	**304,60**	**0,22**	**66,91**
9 День															
Прием пищи 12 лет и старше															
Винегрет овощной	Сб.2004 № 71	100	1,31	10,15	9,91	132,39	24,55	16,8	41,25	0,73	0	206,95	4,53	0,05	8,86
Щи из свежей капусты (без картофеля) *	ТТК № 1366	250	1,51	4,49	6,55	68,90	42,11	15,79	32,05	0,59	0	244,53	2,35	0,03	13,43
Картофельное пюре (без молока) *	ТТК № 1369	180	3,08	4,89	25,60	157,41	16,96	33,68	85,13	1,33	0	4,86	2,14	0,14	6,48
Банан		100	1,50	0,50	22,70	95,50	8	42	28	0,6	0	20	0,4	0,04	10
Чай с лимоном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	13,28	62,23	2,83	0,73	1,34	0,09	0	0,14	0,01	0	1,12
Итого за прием		**837**	**9,16**	**20,45**	**78,04**	**516,43**	**94,45**	**109,00**	**187,77**	**3,34**	**0,00**	**476,48**	**9,43**	**0,26**	**39,89**
10 День															
Прием пищи 12 лет и старше															
Закуска их свежих огурцов	ТТК № 89	100	0,78	0,10	3,43	15,61	22,54	13,72	41,16	0,59	0	10	0,1	0,03	9,8
Борщ с капустой и картофелем *	ТТК № 1364	250	1,68	4,55	13,73	97,74	35,53	20,75	43,58	1	0	211,63	2,37	0,04	7,98
Рагу овощное с тыквой ***	ТТК № 1371	180	3,34	6,80	20,15	148,17	42,83	33,98	81,88	1,32	21,95	928,87	0,54	0,09	11,26
Апельсины		100	0,90	0,20	10,30	44,48	34	13	23	0,3		8	0,2	0,04	60
Компот из смеси сухофруктов СД	ТТК № 1309	200	1,02	0,06	13,40	50,43	31,04	19,95	27,16	0,62	0	116,6	1,1	0,02	0,32
Итого за прием		**830**	**7,72**	**11,71**	**61,01**	**356,44**	**165,94**	**101,40**	**216,78**	**3,83**	**21,95**	**1275,10**	**4,31**	**0,22**	**89,36**

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
11 День															
Прием пищи 12 лет и старше															
Салат из свежих помидоров и огурцов	ТТК № 3	100	0,85	9,92	3,89	106,83	23,67	15,62	31,91	0,73	0	65,68	4,77	0,04	15,68
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом) *	ТТК № 1358	250	1,76	3,37	10,02	74,30	36,68	18,4	41,78	0,71	12	228,53	0,2	0,05	12,22
Овощи "Весенние" б/з припущенные *	Сб.2004 № 693	180	4,80	4,65	9,49	97,15	12,99	0,69	3,99	0,1	15,12	28,35	0,06		
Яблоко		100	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0	0	0,05	0	0	0	0	0
Итого за прием		**830**	**9,51**	**18,75**	**47,96**	**386,72**	**89,71**	**43,71**	**88,68**	**3,79**	**27,12**	**327,56**	**5,23**	**0,12**	**37,90**
12 День															
Прием пищи 7- 11 лет															
Закуска из морской капусты	ТТК № 90	100	0,98	3,92	4,90	59,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Суп овощной с цветной капустной *	ТТК № 1365	250	2,68	2,29	13,88	82,76	30,68	24,4	65,29	1,34	7,2	216,92	0,26	0,1	21,64
Овощная смесь "Европейская" б/з припущенная *	ТТК № 13641	180	6,38	4,65	8,62	100,16	12,99	0,69	3,99	0,1	15,12	28,35	0,06	0	0
Банан		100	1,50	0,50	22,70	95,50	8	42	28	0,6	0	20	0,4	0,04	10
Компот ягодно-яблочный "Смородинка" СД	ТТК № 1325	200	0,26	0,10	3,99	17,35	9,19	6,66	7,47	0,4	0	5,2	0,16	0,01	4,8
Итого за прием		**830**	**11,80**	**11,46**	**54,09**	**355,06**	**60,86**	**73,75**	**104,75**	**2,44**	**22,32**	**270,47**	**0,88**	**0,15**	**36,44**
Среднее значение за неделю		**831**	**9,00**	**16,87**	**62,56**	**421,56**	**119,31**	**86,69**	**167,76**	**3,98**	**21,33**	**514,67**	**80,47**	**0,21**	**53,87**
Среднее значение за 2 недели		**831**	**9,19**	**16,17**	**59,52**	**404,11**	**115,03**	**82,80**	**166,57**	**4,28**	**18,13**	**621,89**	**55,34**	**0,22**	**59,55**

*** - блюда приготовлены с использованием подсолнечного масла**

***** -блюда приготовлены с добавлением рисовой муки**

****** - блюда приготовлены без томатной пасты**

Стоимость питания 146 руб в день

Основание: СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах"Хлебпродинформ" Москва 2004 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Хлебпродинформ" Москва 1996 г.

И.М.Скурихин, В.А.Тутельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, ДеЛи Принт 2008 г.

МР 2.4.0162-19 Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)

Технолог М. Н. Корнева