

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и

лицейского питания» ГО г. Уфа

Республики Башкортостан

И. П. Круглий



Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

для организации питания обучающихся

в школьных образовательных учреждениях

(фенилкетонурия)

Возрастная категория: младшие классы 7-11 лет

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: Фенилкетонурия

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																			
211,36	Макаронные изделия отварные с растительным маслом (безглютен)	155	3,41	5,94	41,32	233,43					2,2	4,42	0,1	0,26	0,03				
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9						0,3							
667,15	Хлеб из безглютовой смеси	50	0,11	2,39	25,29	123,22					0,98	2,98	0,04	0,27	0,04				
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4			0,2	14	14	8	2,8				
Итого за Завтрак			4,52	8,53	96,79	488,55	0,02	4,00	0,00		3,38	21,70	14,14	8,53	2,87				
Обед																			
666,1	Суп-пюре картофельный вегетарианский	250	1,79	10,3	13,48	154,3	0,1	15,5	602,1	4,59	15,1	57,3	27,5	0,84					
610,02	Рис припущенный (растительное масло)	150	3,73	5,82	38,85	222,47	0,04			2,54	9,72	78,86	26,58	0,57					
282,11	Чай витаминизированный	200			9,8	39,4													
667,15	Хлеб из безглютовой смеси	50	0,11	2,39	25,29	123,22					0,98	2,98	0,04	0,27	0,04				
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8				0,22	17,6		9,9						
Итого за Обед			6,07	18,95	104,69	614,19	0,14	15,50	602,10	8,33	45,40	136,20	64,25	1,45					
Итого за день			10,59	27,48	201,48	1102,74	0,16	19,50	602,10	11,71	67,10	150,34	72,78	4,32					

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Фенилкетонурия

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
666,47	Каша низкобелковая с растительным маслом	175		5		44,95					2,2		0,1		
282,11	Чай витаминизированный	200			9,8	39,4									
667,15	Хлеб из безбелковой смеси	50	0,11	2,39	25,29	123,22				0,98	2,98	0,04	0,27	0,04	
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Итого за Завтрак			1,11	7,59	55,29	299,57	0,02	4,00	0,00	3,38	16,98	14,14	8,27	2,84	
Обед															
65,63	Суп пшеничный с мелкошинкованными овощами (без сметаны)	200	1,63	2,4	10,14	68,93				0,98	9,7		15,68		
139,22	Картофель тушеный (растительное масло) без томат-	200	4,11	16,75	31,71	294,86	0,23	38,2				37,1		51,47	1,96
294,28	Компот из свежих плодов	200	0,12	0,12	14,69	60,3				0,06	5,1		2,7		
667,15	Хлеб из безбелковой смеси	50	0,11	2,39	25,29	123,22				0,98	2,98	0,04	0,27	0,04	
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8				0,22	17,6		9,9		
Итого за Обед			6,41	22,10	99,10	622,11	0,23	38,20	0,00	2,24	72,48	0,04	80,02	2,00	
Итого за День			7,52	29,69	154,39	921,68	0,25	42,20	0,00	5,62	89,46	14,18	88,29	4,84	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Фенилкетонурия

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
211,1	Макаронные изделия (безбелковые) отварные с маслом	155	0,57	3,94	44,69	221			22,5	0,05	5,62	1,5	0,26	0,04
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			
667,19	Хлеб из безбелковой смеси	40	0,09	1,94	20,07	98,16				0,79	2,32	0,04	0,23	0,03
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Завтрак			1,66	6,08	94,94	451,06	0,02	4,00	22,50	1,04	22,24	15,54	8,49	2,87
Обед														
53,17	Ши из свежей капусты (без сметаны)	200	1,51	3,4	7,39	66,86				1,52	29,18		16,26	
692	Котлеты морковные	200	4,52	9,48	13,36	159,29	0,12	8,88	3398,4	3,81	93,98	144,45	70,15	1,47
282,11	Чай витаминизированный	200			9,8	39,4								
667,19	Хлеб из безбелковой смеси	40	0,09	1,94	20,07	98,16				0,79	2,32	0,04	0,23	0,03
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8				0,22	17,6		9,9	
Итого за Обед			6,56	15,26	67,89	438,51	0,12	8,88	3398,40	6,34	143,08	144,49	96,54	1,50
Итого за день			8,22	21,34	162,83	889,57	0,14	12,88	3420,90	7,38	165,32	160,03	105,03	4,37

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Фенилкетонурия

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
666,47	Каша низкобелковая с растительным маслом	175	2,18	2,53	18,26	104,8				2,2			0,1	
283	Чай с сахаром	200	2,57	5,81	20,91	146,44	0,15	25,66	3,85	2,46	23,87	74,52	30,17	1,24
667,19	Хлеб из безбелковой смеси	40	0,44	0,09	23,14	89,9					0,3			
86,02	Сок фруктовый	200	0,09	1,94	20,07	98,16				0,79	2,32	0,04	0,23	0,03
Итого за Завтрак														
			1,09	7,14	50,25	275,01	0,02	4,00	0,00	3,19	16,62	14,14	8,23	2,83
Обед														
66,28	Суп с макаронными изделиями (безглютен)	200	2,18	2,53	18,26	104,8				0,99	13,58		18,14	
138,12	Картофельное пюре с растительным маслом	150	2,57	5,81	20,91	146,44	0,15	25,66	3,85	2,46	23,87	74,52	30,17	1,24
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	23,14	89,9					0,3			
667,19	Хлеб из безбелковой смеси	40	0,09	1,94	20,07	98,16				0,79	2,32	0,04	0,23	0,03
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8				0,22	17,6		9,9	
Итого за Обед														
			5,72	10,81	99,65	514,10	0,15	25,66	3,85	4,46	57,67	74,56	58,44	1,27
Итого за день														
			6,81	17,95	149,90	789,11	0,17	29,66	3,85	7,65	74,29	88,70	66,67	4,10

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Фенилкетонурия

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
667,24	Оладьи из безбелковой смеси	140	1,03	1,52	56,15	261,46		0,05		0,44	2,21	0,92	0,74	0,14				
282,11	Чай витаминизированный	200			9,8	39,4												
667,19	Хлеб из безбелковой смеси	40	0,09	1,94	20,07	98,16				0,79	2,32	0,04	0,23	0,03				
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8				0,22	17,6		9,9					
Итого за Завтрак																		
			1,56	3,90	103,29	473,82	0,00	0,05	0,00	1,45	22,13	0,96	10,87	0,17				
Обед																		
25,51	Салат из свежеты с растительным маслом	60	0,86	3,65	5,07	56,56				1,64	23,52		12,8					
65,03	Суп рисовый с мелкошинкованными овощами (без сметаны)	200	1,06	1,47	9,23	54,52	0,04	4,71	153,99	0,11	11,23	28,51	11,65	0,37				
666,48	Каша низкобелковая с растительным маслом	150		5		44,95				2,2		0,1						
283	Чай с сахаром	200				39,9					0,3							
667,19	Хлеб из безбелковой смеси	40	0,09	1,94	20,07	98,16				0,79	2,32	0,04	0,23	0,03				
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8				
Итого за Обед																		
			3,01	12,26	64,55	386,09	0,06	8,71	153,99	4,94	51,37	42,65	32,68	3,20				
Итого за День																		
			4,57	16,16	167,84	859,91	0,06	8,76	153,99	6,39	73,50	43,61	43,55	3,37				

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Фенилкетонурия

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
211,1	Макаронные изделия (безбелковые) отварные с маслом	155	0,57	3,94	44,69	221				22,5	0,05	5,62	1,5	0,26	0,04
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9						0,3			
667,31	Хлеб из безбелковой смеси	35	0,06	1,71	17,37	85,18					0,7	1,94		0,21	
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92		0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Завтрак			1,63	5,85	92,24	438,08	0,02	4,00	22,50	0,95	21,86	15,50	8,47	2,84	
Обед															
495	Салат "Степной"	60	0,95	5,15	5,37	71,86					2,32	13,9		13,77	
666,4	Суп-пюре из моркови с безбелковой крупкой	200	1,18	3,77	14	98,65	0,05	4	1622,5	0,37	22,8	45,5	30,4	0,57	
58,24	Рис отварной с растительным маслом	155	3,83	5,54	39,96	224,77	0,04			2,42	10,21	81,1	27,35	0,59	
305,1	Кисель плодово-ягодный	200	0,1	0,08	8,53	33,79									
667,31	Хлеб из безбелковой смеси	35	0,06	1,71	17,37	85,18					0,7	1,94		0,21	
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8				0,22	17,6			9,9	
Итого за Обед			6,56	16,69	102,50	589,05	0,09	4,00	1622,50	6,03	66,45	126,60	81,63	1,16	
Итого за день			8,19	22,54	194,74	1027,13	0,11	8,00	1645,00	6,98	88,31	142,10	90,10	4,00	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Фенилкетонурия

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
666,09	Картофельные котлеты	150	2,1	6,41	17,12	134,79	0,13	21	3,15	2,75	10,5	61,02	24,15	0,95				
285,05	Чай с лимоном и сахаром	207			9,98	39,9				0,01	3,1		0,84					
667,32	Хлеб из безбелковой смеси	45	0,08	2,15	22,75	110,71				0,88	2,69		0,26					
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8				0,22	17,6		9,9					
Итого за Завтрак			2,62	9,00	67,12	360,20	0,13	21,00	3,15	3,86	33,89	61,02	35,15	0,95				
Обед																		
66,64	Суп с макаронными изделиями (безбелковые)	200	1,5	2,31	17,79	98,9	0,08	13,2	161,8	0,99	13,58	43,88	18,14	0,68				
666,51	Каша низкобелковая с растительным маслом	130		3,5		31,47				1,54								
662,01	Картофель запеченный	150	3,53	2,4	28,77	151,19				0,92	18,26		40,63					
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	23,14	89,9					0,3							
667,32	Хлеб из безбелковой смеси	45	0,08	2,15	22,75	110,71				0,88	2,69		0,26					
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8				
Итого за Обед			6,55	10,65	112,65	574,17	0,10	17,20	161,80	4,53	48,83	57,88	67,03	3,48				
Итого за День			9,17	19,65	179,77	934,37	0,23	38,20	164,95	8,39	82,72	118,90	102,18	4,43				

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Фенилкетонурия

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
666,48	Каша низкобелковая с растительным маслом	150		5		44,95							2,2	0,1				
282,11	Чай витаминизированный	200			9,8	39,4												
667,19	Хлеб из безбелковой смеси	40	0,09	1,94	20,07	98,16				0,79	2,32	0,04	0,23	0,03				
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8				0,22	17,6		9,9					
Итого за Завтрак			0,53	7,38	47,14	257,31	0,00	0,00	0,00	3,21	19,92	0,14	10,13	0,03				
Обед																		
42,06	Винегрет овощной	100	1,41	5,73	9,25	94,53				2,58	23,57		21,56					
65,03	Суп рисовый с мелкошинкованными овощами (без сметаны)	200	1,06	1,47	9,23	54,52	0,04	4,71	153,99	0,11	11,23	28,51	11,65	0,37				
692	Котлеты морковные	200	4,52	9,48	13,36	159,29	0,12	8,88	3398,4	3,81	93,98	144,45	70,15	1,47				
294,28	Компот из свежих плодов	200	0,12	0,12	14,69	60,3				0,06	5,1		2,7					
667,19	Хлеб из безбелковой смеси	40	0,09	1,94	20,07	98,16				0,79	2,32	0,04	0,23	0,03				
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8				
Итого за Обед			8,20	18,94	86,80	558,80	0,18	17,59	3552,39	7,55	150,20	187,00	114,29	4,67				
Итого за День			8,73	26,32	133,94	816,11	0,18	17,59	3552,39	10,76	170,12	187,14	124,42	4,70				

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Фенилкетонурия

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
667,24	Оладьи из безбелковой смеси	140	1,03	1,52	56,15	261,46		0,05			0,44	2,21	0,92	0,74	0,14
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9						0,3			
667,19	Хлеб из безбелковой смеси	40	0,09	1,94	20,07	98,16					0,79	2,32	0,04	0,23	0,03
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92		4			0,2	14	14	8	2,8
Итого за Завтрак			2,12	3,66	106,40	491,52	0,02	4,05	0,00	1,43	18,83	14,96	8,97	2,97	
Обед															
34,05	Салат "Здоровье"	100	1,68	5,11	7,25	82,14	0,05	7,69	766,76	2,43	30,84	49,63	27,08	0,96	
56,31	Борщ с капустой и картофелем (без сметаны)	200	1,42	3,33	7,84	67,54	0,04	15,88	168,8	1,54	29,18	38,74	18,82	0,89	
211,35	Макаронные изделия отварные с растительным маслом (безглутен)	134	2,96	4,82	35,81	199,31				1,76	4,05	0,08	0,24	0,03	
296	Напиток лимонный	200	0,06	0,01	20,17	82,18				0,01	3,4			0,84	
667,19	Хлеб из безбелковой смеси	40	0,09	1,94	20,07	98,16				0,79	2,32	0,04	0,23	0,03	
Итого за Обед			6,21	15,21	91,14	529,33	0,09	23,57	935,56	6,53	69,79	88,49	47,21	1,91	
Итого за День			8,33	18,87	197,54	1020,85	0,11	27,62	935,56	7,96	88,62	103,45	56,18	4,88	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Фенилкетонурия

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
1			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																			
666,48	Каша низкобелковая с растительным маслом	150		5		44,95					2,2		0,1						
282,11	Чай витаминизированный	200			9,8	39,4													
667,15	Хлеб из безбелковой смеси	50	0,11	2,39	25,29	123,22				0,98	2,98	0,04	0,27	0,04					
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8					
Итого за Завтрак				1,11	7,59	55,29	299,57	0,02	4,00	0,00	3,38	16,98	14,14	8,27	2,84				
Обед																			
25,49	Салат из свежкы с растительным маслом	100	1,44	6,09	8,45	94,26					2,74	39,2		21,34					
66,28	Суп с макаронными изделиями (безглютен)	200	2,18	2,53	18,26	104,8				0,99	13,58		18,14						
666,22	Картофельные котлеты	200	2,8	8,55	22,82	179,72	0,17	28		4,2	3,66	14	81,36	32,2	1,26				
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9						0,3							
667,15	Хлеб из безбелковой смеси	50	0,11	2,39	25,29	123,22					0,98	2,98	0,04	0,27	0,04				
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8					0,22	17,6		9,9					
Итого за Обед				6,97	20,00	102,07	616,70	0,17	28,00	4,20	8,59	87,66	81,40	81,85	1,30				
Итого за День				8,08	27,59	157,36	916,27	0,19	32,00	4,20	11,97	104,64	95,54	90,12	4,14				
Итого за период				80,21	227,59	1699,79	9277,74	1,60	236,41	10482,94	84,81	1004,08	1103,99	839,32	43,15				
Итого за период				8,021	22,759	169,979	927,774	0,16	23,641	1048,294	8,481	100,41	110,4	83,932	4,315				