

**УТВЕРЖДАЮ**  
**Директор "МОБУ СОШ №2"**  
**пгт. Пойковский**  
**Е.Н. Морозова**



2023г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
**Генеральный директор**  
**ООО "Мегацентр"**



**Л.С. Белоногова**  
2023г.

**Перспективное меню.**

**Примерное 10 - дневное меню**  
**для детей с заболеванием фенилкетонурией**  
**на осенне-зимний-весенний период**  
**на базе " МОБУ СОШ № 2" пгт. Пойковский Нефтеюганского района**

## Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4-х классов с заболеванием фенилкетонурия

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

№ рецептуры	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	Mg, мг	Fe, мг
<b>завтрак</b>														
Таблица по сб рецептур	Каша вязкая из пшенной 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
693	Какао на низкобелковом молоке	200	1,96	6,8	40,0	168,75	0,1				6,48	17,34	4,99	1,41
	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
96	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	0,04	0,11	2,4	3,0	0	0,02
97	Сыр безбелковый	15	0	3,45	3,0	43,05	0,005	0	0	0	0	0	0	0
	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>	<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>
<b>обед</b>														
	Огурцы свежие*	60	0,42	0,06	1,14	7,00	0,02	4,2	0	0	10,2	8,4	7,9	0,3
ТТК	Свекольник вегетарианский со сметаной	250/10	2,3	4,6	17,4	117,0	,01	12,5	0	0	90,5	20,7	91,3	1,5
237	Котлеты капустные с соусом сметанным	125	4,4	9,24	17,45	184	0,025	2,774	0,02	0,098	30,13	44,8	18,63	0,604
224	Рагу из овощей	150	3,53	12,7	2,29	202,86	0,09	15,37	0,065	2,07	63,09	67,29	16,26	0,86
639	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0	0	31,4	140,00	0,01	3,6	0,2	0	32,48	48,72	10,00	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>ИТОГО</b>	<b>835</b>	<b>12,89</b>	<b>27,04</b>	<b>89,44</b>	<b>742,82</b>	<b>0,195</b>	<b>38,444</b>	<b>0,285</b>	<b>2,528</b>	<b>235,6</b>	<b>232,31</b>	<b>154,09</b>	<b>5,104</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1380</b>	<b>22,33</b>	<b>56,24</b>	<b>197,25</b>	<b>1416,14</b>	<b>1,86</b>	<b>48,784</b>	<b>0,375</b>	<b>3,598</b>	<b>284,42</b>	<b>422,05</b>	<b>252,28</b>	<b>8,754</b>
	*Замена на консервированные овощи по сезону	60	0,4	3,01	1,1	33,6	0,08	4,2	0	0,3	20,4	13,9	8,4	0,4

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

№ рецептуры	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	Mg, мг	Fe, мг
<b>завтрак</b>														
300	Каша рисовая рассыпчатая с черносливом	150/25	5,03	7,4	47,6	318,8	0,08	0,62	-	-	23,88	30,29	82,11	1,19
686	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
	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
96	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	0,04	0,11	2,4	3,0	0	0,02
	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
	<b>Итого</b>	<b>505</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>
<b>обед</b>														
17	Салат из соленых огурцов с зеленым луком	60	0,5	2,01	1,1	33,6	0,09	4,2	0	0,27	20,38	13,9	8,4	0,04
114	Борщ вегетарианский с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,9	6,1	12,5	111,0	0,1	34,3	2	0	67,9	14,0	69	1,1
292	Кабачки фаршированные овощами	200	3,82	21,3	9,86	252,0	0,06	16,1	0	0,46	111,86	79,42	29,92	0,96
631	Компот из свежих фруктов витаминизированный	200	0,52	0,18	28,86	122,24	0,02	17,6	0	0,38	23,4	23,4	17,0	0,6
	Хлеб ржанопшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>	<b>1060</b>	<b>8,98</b>	<b>30,03</b>	<b>72,08</b>	<b>610,8</b>	<b>0,31</b>	<b>72,2</b>	<b>2</b>	<b>1,47</b>	<b>232,74</b>	<b>173,12</b>	<b>134,32</b>	<b>3,94</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1565</b>	<b>15,89</b>	<b>45,38</b>	<b>154,49</b>	<b>1147,32</b>	<b>0,44</b>	<b>85,72</b>	<b>2,04</b>	<b>2,05</b>	<b>287,42</b>	<b>240,01</b>	<b>241,73</b>	<b>8,47</b>



День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

№ рецептуры	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	Mg, мг	Fe, мг
<b>завтрак</b>														
303	Каша вязкая пшеничная с тыквой (на воде, с сахаром, с маслом)	200	5,42	10,15	34,62	248,00	0,288	0,96	0,8	0,326	25,6	129,4	46,68	1,51
693	Какао на низкобелковом молоке	200	1,96	6,8	40,0	168,75	0,1				6,48	17,34	4,99	1,41
	Печенье безбелковое (в ассортименте)	50	0,5	7	33,5	198,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	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
	<b>Итого</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>
<b>обед</b>														
43	Салат из капусты, сладкого перца и растительного масла *	60	1,05	3,7	5,5	59,7	0,05	7,8	0	1,6	68,37	78,4	11,2	0,45
138	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	250	1,8	5,2	10,0	92,0	0,5	18,48	1,7	0	896,5	154,5	21,20	0,83
77	Икра из кабачков	60	0,5	2,4	3,3	40,0	0,1	33,1	0	0	109,0	79,1	136,7	3,7
518	Картофель отварной	200	3,0	0,6	23,70	112,20	0,15	21,75	0	0,15	20,5	61,00	33,00	1,2
648	Кисель из концентрата витаминизированный	200	0,24	0	33,8	132,0	0	6,0	0	0,18	18,0	6,42	4	0,6
	Хлеб ржанопшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>		<b>8,83</b>	<b>12,34</b>	<b>96,06</b>	<b>527,86</b>	<b>0,84</b>	<b>87,13</b>	<b>1,7</b>	<b>2,29</b>	<b>1121,57</b>	<b>421,82</b>	<b>216,1</b>	<b>8,02</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>17,81</b>	<b>36,49</b>	<b>214,06</b>	<b>1188,83</b>	<b>1,248</b>	<b>88,09</b>	<b>2,5</b>	<b>2,876</b>	<b>1158,25</b>	<b>585,96</b>	<b>274,37</b>	<b>11,16</b>
	*Замена на салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,1	51,4	0,01	11,8	0	9,24	31,3	20,3	9,6	0,4

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

№ рецептуры	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	Mg, мг	Fe, мг
<b>завтрак</b>														
302	Каша вязкая овсяная 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
686	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
	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
96	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	0,04	0,11	2,4	3,0	0	0,02
	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
	<b>Итого</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>
<b>обед</b>														
51	Салат из свеклы с растительным маслом	65	0,8	5,4	5,5	73	0,1	3,58	0	0	174,2	102,5	19,06	0,9
133	Суп картофельный	250	4,9	5,33	19,93	144,43	0,015	2,83	0	2,45	42,68	137,78	38,25	1,83
292	Кабачки фаршированные овощами	200	3,82	21,3	9,86	252,0	0,06	16,1	0	0,46	111,86	79,42	29,92	0,96
648	Кисель из свежих фруктов витаминизированный	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	18,0	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>		<b>12</b>	<b>32,59</b>	<b>90,81</b>	<b>706,47</b>	<b>0,215</b>	<b>40,51</b>	<b>0</b>	<b>3,45</b>	<b>346,14</b>	<b>368,52</b>	<b>98,19</b>	<b>5,21</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>18,68</b>	<b>51,54</b>	<b>159,42</b>	<b>1177,99</b>	<b>1,769</b>	<b>53,75</b>	<b>0,09</b>	<b>4,33</b>	<b>404,28</b>	<b>529,12</b>	<b>168,09</b>	<b>9,95</b>

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

№ рецеп-туры	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	Mg, мг	Fe, мг
<b>завтрак</b>														
269	Запеканка овощная	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
685	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
	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
96	Масло сливочное	7	0,06	5,08	0,09	46,2	0	0	0,028	0,11	2,4	3,0	0	0,02
	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>		<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>
<b>обед</b>														
71	Винегрет с зеленым луком	60	3,5	6,2	3,0	75,1	0,03	3,55	0,002	2,7	23,1	61,3	11,7	0,5
131	Рассольник домашний	250	1,9	3,4	12,5	89	0	7,4	0	0	38,3	17,9	36,8	0,5
517	Макаронные изделия безбелковые отварные с овощами	200	0,4	5	11,3	92	0,05	3,25	1,3	0,5	15,5	31	9,25	0,5
648	Кисель из ягод витаминизированный	200	0,16	0,08	27,5	11,36	0,01	14,00	0	0,2	8,2	9,0	4,4	0,14
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>		<b>8,2</b>	<b>15,12</b>	<b>74,06</b>	<b>359,42</b>	<b>0,13</b>	<b>28,2</b>	<b>1,302</b>	<b>3,76</b>	<b>94,3</b>	<b>161,6</b>	<b>72,15</b>	<b>2,88</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>23,31</b>	<b>30,39</b>	<b>172,61</b>	<b>887,14</b>	<b>0,581</b>	<b>60,07</b>	<b>1,38</b>	<b>5,384</b>	<b>300,78</b>	<b>767,2</b>	<b>251,1</b>	<b>10,85</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		22,33	56,24	197,25	1416,14	1,86	48,784	0,375	3,598	284,42	422,05	252,28	8,754
2 день		25,92	42,27	215,38	1289,24	0,789	57,064	1,41	2,549	296,29	805,1	221,48	12,474
3 день		15,89	45,38	154,49	1147,32	0,44	85,72	2,04	2,05	287,42	240,01	241,73	8,47
4-день		29,67	39,68	189,96	1272,23	0,401	40,904	9,238	3,238	210,72	509,16	216,78	8,234
5-день		17,81	36,49	214,06	1188,83	1,248	88,09	2,5	2,876	1158,25	585,96	274,37	11,16
6-день		25,12	30,2	199,95	1124,39	0,744	73,164	0,114	3,262	318,82	848,5	281,08	12,814
7-день		18,68	51,54	159,42	1177,99	1,769	53,75	0,09	4,33	404,28	529,12	168,09	9,95
8-день		25,58	51,98	158,55	1277,15	0,636	34,7	0,698	5,65	328,25	578,35	188,08	7,58
9-день		23,31	30,39	172,61	887,14	0,581	60,07	1,38	5,384	300,78	767,2	251,1	10,85
10-день		37,11	53,24	254,34	1688,83	0,711	39,854	5,724	3,814	318,77	607,72	287,77	10,224
<b>ИТОГО</b>		<b>241,42</b>	<b>437,41</b>	<b>1916,01</b>	<b>12469,26</b>	<b>9,179</b>	<b>582,1</b>	<b>23,569</b>	<b>36,751</b>	<b>3908</b>	<b>5893,17</b>	<b>2382,76</b>	<b>100,51</b>