

Согласовано:

Территориальный отдел
Управления Роспотребнадзора по Свердловской области
в городе Первоуральск, Шалниском,
Нижнесергинском районах и городе Ревда

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 10

/Е.Б. Калмыкова/

2023 г.

Утверждаю:

ИП Ефремова О.В.

О.В. Ефремова

2023 г.

**Примерное 10-дневное меню (завтрак и обед) для детей
с диагнозом "Фенилкетонурия"
с ограниченными возможностями с 7-11 лет,
обучающихся в общеобразовательных учреждениях
(всесезонное) на 2023 учебный год
для столовой при МАОУ "СОШ № 10"**

Использованы:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при
общеобразовательных школах, Москва 2004г (УДК 642,5:373 ISBN 5-93109-070-3)

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1

ЗАВТРАК

№ сб/р/ц	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
4\4	Каша рисовая манка на воде с маслом	200	112,2	1,8	1	24
674/2004	Яблоко печеное	100	131	0,6	1,4	13,6
686/2004	Чай с лимоном	200	38,8	0,2	0	6,8
	ИТОГО :	500	282	2,6	2,4	44,4

ОБЕД

43\2004	Салат из свежей капусты с морковью	100	70,4	0,8	11	9,2
170\2004	Суп-пюре гороховый	200	104,5	2,1	0,4	13,4
309\2007	Макаронные изделия отварные (без сливочного)	150	120,9	1,8	0,4	44
685/2004	Чай с сахаром	200	43	0,2	0	8
Пр.м.	Сок фруктовый (порц)	200	144	0,8	0	36,2
	ИТОГО :	850	482,8	5,7	11,8	110,8
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1350	764,8	8,3	14,2	155,2

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2

ЗАВТРАК

№ сб/р/ц	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
4\4	Каша кукурузная манка на воде с маслом	200	112,2	1,8	1	24
685/2004	Чай с сахаром	200	43	0,2	0	8
674/2004	Яблоко печеное	100	131	0,6	1,4	13,6
	ИТОГО :	500	286,2	2,6	2,4	45,6

ОБЕД

1\2003	Салат из моркови с маслом растительным	100	117	1,1	7,12	10,6
1\2	Суп картофельный вегетарианский со сметаной	200	74,26	1,4	3,22	9,8
36/2003	Рис, припущенный с овощами	180	176	1,2	8	23
701\2004	Напиток из свежих яблок	200	112	0,1	0	26
Пр.м.	Сок фруктовый (порц)	200	144	0,8	0	36,2
	ИТОГО :	880	623,26	4,6	18,34	105,6
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1380	909,46	7,2	20,74	151,2

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3

ЗАВТРАК

№ сб/р/ц	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
4\4	Каша гречневая манка на воде с маслом	200	112,2	1,8	1	24
686/2004	Чай с лимоном	200	38,8	0,2	0	6,8
674/2004	Яблоко печеное	100	131	0,6	1,4	13,6
	ИТОГО :	500	282	2,6	2,4	44,4

ОБЕД

24/2007	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	92	0,9	6,6	3,4
82/2007	Борщ с капустой, картофелем, со смет.	200	82,26	1,4	4,14	9,84
520/2004	Пюре картофельное на воде с маслом раст.	180	141,96	1,8	0,4	12,05
685/2004	Чай с сахаром	200	43	0,2	0	8
Пр.м.	Сок фруктовый	200	144	0,8	0	36,2
	ИТОГО :	880	503,22	5,1	11,14	69,49
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1380	785,22	7,7	13,54	113,89

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4

ЗАВТРАК

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
4\4	Каша кукурузная манка на воде с маслом	200	112,2	1,8	1	24
685/2004	Чай с сахаром	200	43	0,2	0	8
674/2004	Яблоко печеное	100	131	0,6	1,4	13,6
	ИТОГО :	500	286,2	2,6	2,4	45,6

ОБЕД

3/1/2011	Салат из б/к капусты с маслом растительным	100	92,5	1,37	5,63	9,15
95	Рассольник Домашний	200	94,3	1,8	4,28	11,94
141	Свекла тушенная с яблоком	180	193,7	2,2	7,77	17,1
686/2004	Чай с лимоном	200	38,8	0,2	0	6,8
Пром.	Сок фруктовый	200	144	0,8	0	36,2
	ИТОГО :	880	563,3	6,37	17,68	81,19
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1380	849,5	8,97	20,08	126,79

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5

ЗАВТРАК

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
4\4	Каша рисовая манка на воде с маслом	200	112,2	1,8	1	24
674/2004	Яблоко печеное	100	131	0,6	1,4	13,6
686/2004	Чай с лимоном	200	38,8	0,2	0	6,8
	ИТОГО :	500	282	2,6	2,4	44,4

ОБЕД

24/2007	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	92	0,9	6,6	3,4
88\2007	Щи из св.капусты со сметаной	200	115	1,5	6,7	18
520/2004	Пюре картофельное на воде с маслом раст.	180	141,96	1,8	0,4	12,05
685/2004	Чай с сахаром	200	43	0,2	0	8
Пром.	Сок фруктовый	200	144	0,8	0	36,2
	ИТОГО :	880	535,96	5,2	13,7	77,65
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1380	817,96	7,8	16,1	122,05

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1

ЗАВТРАК

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
4\4	Каша гречневая манка на воде с маслом	200	112,2	1,8	1	24
685/2004	Чай с сахаром	200	43	0,2	0	8
674/2004	Яблоко печеное	100	131	0,6	1,4	13,6
	ИТОГО :	500	286,2	2,6	2,4	45,6

ОБЕД

43\2004	Салат из свежей капусты с морковью	100	70,4	0,8	11	9,2
147\2004	Суп лапша с вермишелью (безглютеновая)	200	87,96	1,2	2,82	12,24
36/2003	Рис, припущенный с овощами	180	176	1,2	8	23
686/2004	Чай с лимоном	200	38,8	0,2	0	6,8
Пром.	Сок фруктовый	200	144	0,8	0	36,2
	ИТОГО :	880	517,16	4,2	21,82	87,44
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1380	803,36	6,8	24,22	133,04

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2

ЗАВТРАК

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
1\4	Каша кукурузная манка на воде с маслом	200	112,2	1,8	1	24
686/2004	Чай с лимоном	200	38,8	0,2	0	6,8
674/2004	Яблоко печеное	100	131	0,6	1,4	13,6
	ИТОГО :	500	282	2,6	2,4	44,4

ОБЕД

3/1/2011	Салат из б/к капусты с маслом растительным	100	92,5	1,37	5,63	9,15
95	Рассольник Домашний	200	94,3	1,8	4,28	11,94
309\2007	Макаронные изделия отварные (бланшированные)	150	120,9	1,8	0,4	44
685/2004	Чай с сахаром	200	43	0,2	0	8
Пр.м.	Сок фруктовый	200	144	0,8	0	36,2
	ИТОГО :	850	494,7	5,97	10,31	109,29
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1350	776,7	8,57	12,71	153,69

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3

ЗАВТРАК

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
1\4	Каша гречневая манка на воде с маслом	200	112,2	1,8	1	24
685/2004	Чай с сахаром	200	43	0,2	0	8
674/2004	Яблоко печеное	100	131	0,6	1,4	13,6
	ИТОГО :	500	286,2	2,6	2,4	45,6

ОБЕД

24/2007	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	92	0,9	6,6	3,4
88\2007	Щи из св.капусты со сметаной	200	115	1,5	6,7	18
520/2004	Пюре картофельное на воде с маслом раст.	180	141,96	1,8	0,4	12,05
686/2004	Чай с лимоном	200	38,8	0,2	0	6,8
Пр.м.	Сок фруктовый	200	144	0,8	0	36,2
	ИТОГО :	880	531,76	5,2	13,7	76,45
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1380	817,96	7,8	16,1	122,05

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4

ЗАВТРАК

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
1\4	Каша кукурузная манка на воде с маслом	200	112,2	1,8	1	24
686/2004	Чай с лимоном	200	38,8	0,2	0	6,8
674/2004	Яблоко печеное	100	131	0,6	1,4	13,6
	ИТОГО :	500	282	2,6	2,4	44,4

ОБЕД

1\2003	Салат из моркови с маслом растительным	100	117	1,1	7,12	10,6
1\2	Суп картофельный вегетарианский со сметаной	200	74,26	1,4	3,22	9,8
36/2003	Рис, припущенный с овощами	180	176	1,2	8	23
685/2004	Чай с сахаром	200	43	0,2	0	8
Пр.м.	Сок фруктовый (порц)	200	144	0,8	0	36,2
	ИТОГО :	880	554,26	4,7	18,34	87,6
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1380	836,26	7,3	20,74	132

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5
ЗАВТРАК**

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
4\4	Каша рисовая манка на воде с маслом	200	112,2	1,8	1	24
674/2004	Яблоко печеное	100	131	0,6	1,4	13,6
685/2004	Чай с сахаром	200	43	0,2	0	8
	ИТОГО :	500	286,2	2,6	2,4	45,6

ОБЕД

24/2007	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	92	0,9	6,6	3,4
82/2007	Борщ с капустой, картофелем, со смет.	200	82,26	1,4	4,14	9,84
520/2004	Пюре картофельное на воде с маслом раст.	180	141,96	1,8	0,4	12,05
701\2004	Напиток из свежих яблок	200	112	0,1	0	26
Пром.	Сок фруктовый	200	144	0,8	0	36,2
	ИТОГО :	880	572,22	5	11,14	87,49
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1380	858,42	7,6	13,54	133,09