



"Согласовано"

Директор

МБОУ СОШ №196 (блок А)

И.А. Талышинская

2024 г.

"Согласовано"

Родитель (законный представитель)  
общающегося 1г класса

МБОУ СОШ №196 М.И. Шматкова

Е.А. Шматкова

2024 г.



"Утверждаю"

Управляющий

ООО "КП "Левобережный"

Е.А. Перетяткевич

2024 г.

**Примерное двухнедельное меню (комплекс) для питания детей-инвалидов с заболеванием фенилкетонурия в столовых школьных учреждений, обслуживаемых ООО "КП "Левобережный"**

Возраст: 7 -11 лет

Сезон: осенне-зимний

Смена: 1 смена

*Согласовано*  
*врач-диетолог*  
*Шматова Е.Г. / Eamif.*  
*02.09.2024г.*



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры и сборника
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая безмолочная вязкая с маслом сливочным	150	0,23	5,87	26,40	159,36	ТТК
	Крупа рисовая (фенилкетонурия)	33,3					
	Соль йодированная	0,6					
	Вода	123,0					
	Масло сливочное	7,5					
	Хлеб безбелковый безглютеновый (фенилкетонурия)	30	0,15	1,50	13,50	68,10	
	Чай с сахаром	200/10	0,12	0,03	10,00	40,77	376, 2015
	Чай весовой	0,6					
	Вода	200,0					
	Сахар	10,0					
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40	112, 2013	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>490</b>	<b>0,90</b>	<b>7,80</b>	<b>59,71</b>	<b>312,63</b>	
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты	60	1,02	3,06	5,99	55,54	43, 2004
	Капуста белокочанная	50,0					
	Морковь	9,0					
	Лимонная кислота	0,2					
	Сахар	3,0					
	Масло растительное	3,0					
	Соль йодированная	0,2					
	Свекольник	200	1,77	4,20	13,89	100,45	131, 2013
	Свекла	51,2					
	Картофель	34,4					
	Морковь	9,0					
	Лук репчатый	8,0					
	Томатная паста	1,0					
	Масло сливочное	4,0					
	Соль йодированная	0,3					
	Сахар	2,0					
	Лимонная кислота	0,04					
	Вода	170					
	Зелень сушеная	0,12					
	Лавровый лист	0,0					
	Котлета из крупки гречневой (фенилкетонурия)	70	0,70	6,12	16,09	122,22	ТТК
	Крупка гречневая "Увелка"	10,0					
	Вода	50,0					
	Масло сливочное	1,3					
	Заменитель яиц (смесь для выпечки соевая)	1,3					
Томатная паста	5,0						

	Крупка кукурузная (фенилкетонурия)	7,5					
	Соль йодированная	1,0					
	Масло растительное	5,0					
	<b>Макаронны с овощами (фенилкетонурия)</b>	<b>120</b>	<b>1,03</b>	<b>4,59</b>	<b>32,09</b>	<b>173,74</b>	<b>ТТК</b>
	Макаронные изделия (фенилкетонурия)	33,6					
	Соль йодированная	1,0					
	Морковь	21,2					
	Лук репчатый	28,8					
	Томатная паста	3,8					
	Масло растительное	4,2					
	<b>Хлеб безбелковый безглютеновый (фенилкетонурия)</b>	<b>30</b>	<b>0,15</b>	<b>1,50</b>	<b>13,50</b>	<b>68,10</b>	
	<b>Компот из плодов или ягод сушеных (курага)</b>	<b>200</b>	<b>0,83</b>	<b>0,00</b>	<b>20,78</b>	<b>86,43</b>	<b>348, 2015</b>
	Курага	16,0					
	Сахар	12,0					
	Кислота лимонная	0,02					
	Вода	204,0					
<b>Итого за обед:</b>		<b>680</b>	<b>5,49</b>	<b>19,46</b>	<b>102,33</b>	<b>606,48</b>	
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	<b>Каша из крупки кукурузной вязкая с маслом сливочным</b>	<b>150</b>	<b>0,18</b>	<b>3,06</b>	<b>29,34</b>	<b>145,58</b>	<b>ТТК</b>
	Крупка кукурузная	30,0					
	Соль йодированная	0,6					
	Сахар	3,8					
	Вода	126,0					
	Масло сливочное	3,8					
	Хлеб безбелковый безглютеновый (фенилкетонурия)	30	0,15	1,50	13,50	68,10	
	<b>Чай с сахаром, лимоном</b>	<b>200/10/5</b>	<b>0,21</b>	<b>0,05</b>	<b>10,16</b>	<b>41,88</b>	<b>377, 2015</b>
	Чай весовой	0,8					
	Вода	200,0					
	Сахар	10,0					
Лимон	5,0						
Мандарин	80	0,64	0,24	6,48	30,64	112, 2013	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>475</b>	<b>1,18</b>	<b>4,84</b>	<b>59,48</b>	<b>286,20</b>	
	<b>Салат из свеклы с яблоками</b>	<b>60</b>	<b>0,69</b>	<b>3,10</b>	<b>7,12</b>	<b>59,13</b>	<b>60, 2013</b>
	Свекла	42,3					
	Яблоки свежие	15,0					
	Масло растительное	3,0					
	Сахар	1,8					
	<b>Рассольник Ленинградский</b>	<b>200</b>	<b>1,66</b>	<b>4,27</b>	<b>12,01</b>	<b>93,08</b>	<b>96, 2015</b>
	Картофель	50,0					
	Крупа перловая	4,0					
Морковь	8,0						
Лук репчатый	4,0						

	Огурцы соленые	12,0					
	Масло растительное	4,0					
	Соль йодированная	0,3					
	Вода	160,0					
	Зелень сушеная	0,12					
	Лавровый лист	0,01					
<i>Обед</i>	Каша гречневая рассыпчатая (фенилкетонурия)	100	1,60	3,70	30,80	162,87	297, 2004
	Крупа гречневая (Увелка)	40,0					
	Вода	60,0					
	Соль йодированная	1,0					
	Масло растительное	3,3					
	Соус белый основной	50	0,29	1,84	1,85	25,11	582, 2004
	Вода	55,0					
	Масло сливочное	2,5					
	Мука пшеничная в/с	2,5					
	Лук репчатый	1,0					
	Соль йодированная	0,2					
	Лавровый лист	0,01					
	Хлеб безбелковый безглютеновый (фенилкетонурия)	30	0,15	1,50	13,50	68,10	
	Компот из свежих яблок и свежемороженой клубники	200	0,12	0,08	16,91	68,82	ТТК
	Яблоки свежие	12,0					
	Клубника с/м	10,0					
	Сахар	15,0					
	Кислота лимонная	0,02					
	Вода	215,0					
<b>Итого за обед:</b>		<b>640</b>	<b>4,51</b>	<b>14,49</b>	<b>82,19</b>	<b>477,11</b>	
<b>День 3</b>							
<i>Завтрак</i>	Омлет (фенилкетонурия)	120	0,88	3,99	26,60	145,78	ТТК
	Заменитель яиц (смесь для выпечки соевая)	19,0					
	Вода	63,0					
	Безбелковая смесь для выпечки	12,7					
	Соль йодированная	0,1					
	Сметана	25,3					
	Хлеб безбелковый безглютеновый (фенилкетонурия)	30	0,15	1,50	13,50	68,10	
	Чай с сахаром	200/10	0,12	0,03	10,00	40,77	376, 2015
	Чай весовой	0,6					
	Вода	200,0					
	Сахар	10,0					
Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	75,60	112, 2013	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>560</b>	<b>2,95</b>	<b>5,92</b>	<b>66,30</b>	<b>330,25</b>	
	Икра овощная	60	0,77	6,03	5,59	79,71	ТТК
	Морковь	36,0					

Обед

Лук репчатый	9,0					
Томатная паста	3,6					
Масло растительное	6,0					
Лимонная кислота	0,5					
Сахар	1,5					
Вода	7,2					
Соль йодированная	0,2					
Лавровый лист	0,01					
<b>Щи из капусты свежей с картофелем</b>	<b>200</b>	<b>1,53</b>	<b>4,15</b>	<b>7,52</b>	<b>73,56</b>	<b>124, 2004</b>
Капуста белокочанная	40,0					
Картофель	24,0					
Морковь очищенная	10,4					
Лук репчатый	8,0					
Соль йодированная	0,3					
Масло растительное	4,0					
Вода	160,0					
Зелень сушеная	0,12					
Лавровый лист	0,01					
Томатная паста	1,0					
<b>Рис припущенный с маслом растительным (фенилкетонурия)</b>	<b>120</b>	<b>0,21</b>	<b>5,93</b>	<b>32,71</b>	<b>185,02</b>	<b>415, 2013</b>
Крупа рисовая (фенилкетонурия)	41,4					
Вода	87,0					
Масло растительное	5,4					
Соль йодированная	0,2					
<b>Соус красный основной</b>	<b>50</b>	<b>0,43</b>	<b>0,76</b>	<b>3,29</b>	<b>21,69</b>	<b>528, 1996</b>
Вода	50,0					
Масло сливочное	1,0					
Мука пшеничная в/с	2,5					
Томатная паста	2,0					
Лук репчатый	1,0					
Морковь	4,0					
Сахар	0,8					
Соль йодированная	0,2					
Лавровый лист	0,01					
<b>Хлеб безбелковый безглютеновый (фенилкетонурия)</b>	<b>30</b>	<b>0,15</b>	<b>1,50</b>	<b>13,50</b>	<b>68,10</b>	
<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>14,50</b>	<b>59,20</b>	<b>349, 2015</b>
Компотная смесь	16,0					
Сахар	15,0					
Кислота лимонная	0,02					
Вода	205,0					
<b>Итого за обед:</b>	<b>660</b>	<b>3,39</b>	<b>18,37</b>	<b>77,11</b>	<b>487,28</b>	

Итого за обед:

День 4

Завтрак	Каша из крупки кукурузной вязкая с маслом сливочным	150	0,18	3,06	29,34	145,58	ТТК
	Крупка кукурузная	30,0					
	Соль йодированная	0,6					
	Сахар	3,8					
	Вода	126,0					
	Масло сливочное	3,8					
	Хлеб безбелковый безглютеновый (фенилкетонурия)	30	0,15	1,50	13,50	68,10	
	Чай с сахаром, лимоном	200/10/5	0,21	0,05	10,16	41,88	377, 2015
	Чай весовой	0,8					
	Вода	200,0					
	Сахар	10,0					
	Лимон	5,0					
	Сок 0,2 л в индивидуальной упаковке (яблочный)	200	0,00	0,00	20,00	80,00	518, 2013
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>595</b>	<b>0,54</b>	<b>4,60</b>	<b>73,00</b>	<b>335,56</b>		
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	1,02	3,06	5,99	55,54	43, 2004
	Капуста белокочанная	50,0					
	Морковь	9,0					
	Лимонная кислота	0,2					
	Сахар	3,0					
	Масло растительное	3,0					
	Соль йодированная	0,2					
	Суп картофельный	200	1,25	2,21	9,52	62,99	131, 1996
	Картофель	50,0					
	Морковь	8,0					
	Лук репчатый	8,0					
	Масло растительное	2,0					
	Вода	140,0					
	Соль йодированная	0,3					
	Лавровый лист	0,01					
	Зелень сушеная	0,12					
	Котлета из крупки гречневой (фенилкетонурия)	70	0,70	6,12	16,09	122,22	ТТК
	Крупка гречневая "Увелка"	10,0					
	Вода	50,0					
	Масло сливочное	1,3					
	Заменитель яиц (смесь для выпечки соевая)	1,3					
	Томатная паста	5,0					
	Крупка кукурузная (фенилкетонурия)	7,5					
Соль йодированная	1,0						
Масло растительное	5,0						
Пюре картофельное (без молока) с маслом растительным	100	1,78	3,35	14,51	95,33	ТТК	
Картофель очищенный	89,0						
Соль йодированная	0,2						

	Вода	14,0					
	Масло растительное	3,0					
	Хлеб безбелковый безглютеновый (фенилкетонурия)	30	0,15	1,50	13,50	68,10	
	Компот из свежих яблок и мандаринов	200	0,16	0,09	17,28	70,57	ТТК
	Яблоки свежие	12,0					
	Мандарины	14,0					
	Сахар	15,0					
	Кислота лимонная	0,03					
	Вода	200,0					
<b>Итого за обед:</b>		<b>660</b>	<b>5,05</b>	<b>16,33</b>	<b>76,89</b>	<b>474,75</b>	
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Омлет (фенилкетонурия)	120	0,88	3,99	26,60	145,78	ТТК
	Заменитель яиц (смесь для выпечки соевая)	19,0					
	Вода	63,0					
	Безбелковая смесь для выпечки	12,7					
	Соль йодированная	0,1					
	Сметана	25,3					
	Хлеб безбелковый безглютеновый (фенилкетонурия)	30	0,15	1,50	13,50	68,10	
	Чай с сахаром	200/10	0,12	0,03	10,00	40,77	346, 2015
	Чай весовой	0,6					
	Вода	200,0					
	Сахар	10,0					
	Пюре яблочное в индивидуальной упаковке	125	0,00	0,00	11,25	45,00	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>485</b>	<b>1,15</b>	<b>5,52</b>	<b>61,35</b>	<b>299,65</b>	
	Салат "Овощной букет"	60	0,82	9,11	5,70	108,11	35, 2000
	Картофель	25,4					
	Морковь	12,1					
	Огурцы соленые	9,0					
	Лук репчатый	6,0					
	Масло растительное	9,0					
	Соль йодированная	0,2					
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,49	4,13	10,70	85,92	82, 2015
	Свекла	32,0					
	Капуста белокочанная	16,0					
	Картофель	16,0					
	Морковь	10,4					
	Лук репчатый	8,0					
	Томатная паста	2,6					
	Масло растительное	4,0					
Сахар	2,4						
Соль йодированная	0,3						
Лимонная кислота	0,1						

## Обед

	Вода	170,0					
	Зелень сушеная	0,1					
	Лавровый лист	0,01					
Макаронные изделия отварные с маслом растительным (фенилкетонурия)		120	0,20	5,84	33,05	185,60	291, 2013
	Макаронные изделия (фенилкетонурия)	40,8					
	Масло растительное	5,4					
	Соль йодированная	0,2					
Соус томатный		50	0,56	2,28	3,42	36,43	587, 2004
	Вода	45,0					
	Масло сливочное	3,1					
	Мука пшеничная в/с	2,3					
	Морковь	3,5					
	Лук репчатый	1,0					
	Томатная паста	5,0					
	Сахар	0,5					
	Соль йодированная	0,2					
	Лавровый лист	0,01					
Хлеб безбелковый безглютеновый (фенилкетонурия)		30	0,15	1,50	13,50	68,10	
Напиток из шиповника		200	0,68	0,00	19,27	79,80	519, 2013
	Плоды шиповника (сушеные)	20,0					
	Сахар	15,0					
	Вода	230,0					
<b>Итого за обед:</b>		<b>660</b>	<b>3,91</b>	<b>22,87</b>	<b>85,64</b>	<b>563,96</b>	

**Неделя 2****День 1**

<b>Завтрак</b>	Каша из крупки кукурузной вязкая с маслом сливочным	150	0,18	3,06	29,34	145,58	ТТК	
		Крупка кукурузная	30,0					
		Соль йодированная	0,6					
		Сахар	3,8					
		Вода	126,0					
		Масло сливочное	3,8					
		Хлеб безбелковый безглютеновый (фенилкетонурия)	30	0,15	1,50	13,50	68,10	
		Чай с сахаром, лимоном	200/10/5	0,21	0,05	10,16	41,88	377, 2015
		Чай весовой	0,8					
		Вода	200,0					
		Сахар	10,0					
		Лимон	5,0					
		Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40	112, 2013
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>495</b>	<b>0,94</b>	<b>5,00</b>	<b>62,80</b>	<b>299,96</b>		
	Винегрет овощной	60	0,75	6,08	4,53	75,84	67, 2015	
	Картофель	13,0						



Обед

	Свекла	9,5					
	Морковь	6,1					
	Огурцы соленые	18,0					
	Лук репчатый	9,0					
	Масло растительное	6,0					
	Соль йодированная	0,2					
	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями (фенилкетонурия)</b>	<b>200</b>	<b>1,29</b>	<b>2,70</b>	<b>16,00</b>	<b>93,46</b>	<b>147, 2013</b>
	Картофель	50,0					
	Макаронные изделия (фенилкетонурия)	8,0					
	Морковь	8,0					
	Лук репчатый	8,0					
	Соль йодированная	0,3					
	Масло растительное	2,4					
	Вода	152,0					
	Зелень сушеная	0,12					
	Лавровый лист	0,01					
	<b>Рис припущенный с маслом растительным (фенилкетонурия)</b>	<b>120</b>	<b>0,21</b>	<b>5,93</b>	<b>32,71</b>	<b>185,02</b>	<b>415, 2013</b>
	Крупа рисовая (фенилкетонурия)	41,4					
	Вода	87,0					
	Масло растительное	5,4					
	Соль йодированная	0,2					
	<b>Соус томатный</b>	<b>50</b>	<b>0,56</b>	<b>2,28</b>	<b>3,42</b>	<b>36,43</b>	<b>587, 2004</b>
	Вода	45,0					
	Масло сливочное	3,1					
	Мука пшеничная в/с	2,3					
	Морковь	3,5					
	Лук репчатый	1,0					
	Томатная паста	5,0					
	Сахар	0,5					
	Соль йодированная	0,2					
	Лавровый лист	0,01					
	<b>Хлеб безбелковый безглютеновый (фенилкетонурия)</b>	<b>30</b>	<b>0,15</b>	<b>1,50</b>	<b>13,50</b>	<b>68,10</b>	
	<b>Компот из плодов или ягод сушеных (курага)</b>	<b>200</b>	<b>0,83</b>	<b>0,00</b>	<b>20,78</b>	<b>86,43</b>	<b>348, 2015</b>
	Курага	16,0					
	Сахар	12,0					
	Кислота лимонная	0,02					
	Вода	204,0					
	<b>Итого за обед:</b>	<b>660</b>	<b>3,79</b>	<b>18,49</b>	<b>90,93</b>	<b>545,28</b>	
	<b>День 2</b>						
	Каша рисовая безмолочная вязкая с маслом сливочным	150	0,23	5,87	26,40	159,36	ТТК
	Крупа рисовая (фенилкетонурия)	33,3					
	Соль йодированная	0,6					

<b>Завтрак</b>	Вода	123,0					
	Масло сливочное	7,5					
	Хлеб безбелковый безглютеновый (фенилкетонурия)	30	0,15	1,50	13,50	68,10	
	Чай с сахаром	200/10	0,12	0,03	10,00	40,77	346, 2015
	Чай весовой	0,6					
	Вода	200,0					
	Сахар	10,0					
	Пюре яблочное в индивидуальной упаковке	125	0,00	0,00	11,25	45,00	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>515</b>	<b>0,50</b>	<b>7,40</b>	<b>61,16</b>	<b>313,23</b>		
<b>Обед</b>	Салат из моркови	60	0,69	6,05	5,60	79,56	7, 2013
	Морковь	52,8					
	Сахар	1,8					
	Соль йодированная	0,2					
	Масло растительное	6,0					
	Суп картофельный	200	1,25	2,21	9,52	62,99	131, 1996
	Картофель	50,0					
	Морковь	8,0					
	Лук репчатый	8,0					
	Масло растительное	2,0					
	Вода	140,0					
	Соль йодированная	0,3					
	Лавровый лист	0,01					
	Зелень сушеная	0,12					
	Котлета из крупки гречневой	70	0,70	6,12	16,09	122,22	ТТК
	Крупка гречневая "Увелка"	10,0					
	Вода	50,0					
	Масло сливочное	1,3					
	Заменитель яиц (смесь для выпечки соевая)	1,3					
	Томатная паста	5,0					
	Крупка кукурузная ФКУ	7,5					
	Соль йодированная	1,0					
	Масло растительное	5,0					
Рагу из овощей	100	1,96	4,97	12,63	103,14	143, 2015	
Картофель	48,1						
Морковь	17,7						
Лук репчатый	8,6						
Капуста белокочанная	20,0						
Масло растительное	3,5						
Соль йодированная	0,3						
Лавровый лист	0,01						
Вода	27,0						
Масло сливочное	1,7						

	Мука пшеничная в/с	1,3					
	Томатная паста	3,0					
	Сахар	0,3					
	Хлеб безбелковый безглютеновый (фенилкетонурия)	30	0,15	1,50	13,50	68,10	
	Компот из свежих яблок и мандаринов	200	0,16	0,09	17,28	70,57	ТТК
	Яблоки свежие	12,0					
	Мандарины	14,0					
	Сахар	15,0					
	Кислота лимонная	0,03					
	Вода	200,0					
<b>Итого за обед:</b>		<b>660</b>	<b>4,91</b>	<b>20,94</b>	<b>74,62</b>	<b>506,58</b>	
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Омлет (фенилкетонурия)	120	0,88	3,99	26,60	145,78	ТТК
	Заменитель яиц (смесь для выпечки соевая)	19,0					
	Вода	63,0					
	Безбелковая смесь для выпечки	12,7					
	Соль йодированная	0,1					
	Сметана	25,3					
	Хлеб безбелковый безглютеновый (фенилкетонурия)	30	0,15	1,50	13,50	68,10	
	Чай с сахаром, лимоном	200/10/5	0,21	0,05	10,16	41,88	377, 2015
	Чай весовой	0,8					
	Вода	200,0					
	Сахар	10,0					
	Лимон	5,0					
Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	75,60	112, 2013	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>565</b>	<b>3,04</b>	<b>5,94</b>	<b>66,46</b>	<b>331,36</b>	
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,00	4,20	4,20	54,60	115, 2013
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,49	4,13	10,70	85,92	82, 2015
	Свекла	32,0					
	Капуста белокочанная	16,0					
	Картофель	16,0					
	Морковь	10,4					
	Лук репчатый	8,0					
	Томатная паста	2,6					
	Масло растительное	4,0					
	Сахар	2,4					
	Соль йодированная	0,3					
	Лимонная кислота	0,1					
	Вода	170,0					
	Зелень сушеная	0,1					
	Лавровый лист	0,01					

<i>Обед</i>	Макаронные изделия отварные с маслом растительным (фенилкетонурия)	120	0,20	5,84	33,05	185,60	291, 2013
	Макаронные изделия (фенилкетонурия)	40,8					
	Масло растительное	5,4					
	Соль йодированная	0,2					
	Соус красный основной	50	0,43	0,76	3,29	21,69	528, 1996
	Вода	50,0					
	Масло сливочное	1,0					
	Мука пшеничная в/с	2,5					
	Томатная паста	2,0					
	Лук репчатый	1,0					
	Морковь	4,0					
	Сахар	0,8					
	Соль йодированная	0,2					
	Лавровый лист	0,01					
	Хлеб безбелковый безглютеновый (фенилкетонурия)	30	0,15	1,50	13,50	68,10	
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	19,27	79,80	519, 2013
	Плоды шиповника (сушеные)	20,0					
	Сахар	15,0					
	Вода	230,0					
	<b>Итого за обед:</b>	<b>660</b>	<b>2,95</b>	<b>16,43</b>	<b>84,01</b>	<b>495,71</b>	
<b>День 4</b>							
<i>Завтрак</i>	Каша из крупки кукурузной вязкая с маслом сливочным	150	0,18	3,06	29,34	145,58	ТТК
	Крупка кукурузная	30,0					
	Соль йодированная	0,6					
	Сахар	3,8					
	Вода	126,0					
	Масло сливочное	3,8					
	Хлеб безбелковый безглютеновый (фенилкетонурия)	30	0,15	1,50	13,50	68,10	
	Чай с сахаром	200/10	0,12	0,03	10,00	40,77	346, 2015
	Чай весовой	0,6					
	Вода	200,0					
	Сахар	10,0					
	Мандарин	80	0,64	0,24	6,48	30,64	112, 2013
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>470</b>	<b>1,09</b>	<b>4,83</b>	<b>59,33</b>	<b>285,09</b>		
	Салат "Ералаш"	60	0,93	3,05	6,41	56,82	2, 2000
	Капуста белокочанная	36,0					
	Свекла	18,9					
	Лимонная кислота	0,1					
	Сахар	3,0					
	Масло растительное	3,0					
	Соль йодированная	0,2					

Обед

Рассольник	200	1,49	4,26	10,98	88,24	133, 2013
Картофель	50,0					
Морковь	8,0					
Лук репчатый	4,0					
Огурцы соленые	12,0					
Масло растительное	4,0					
Соль йодированная	0,3					
Вода	150,0					
Зелень сушеная	0,12					
Лавровый лист	0,01					
Котлета из крупки гречневой (фенилкетонурия)	70	0,70	6,12	16,09	122,22	ТТК
Крупка гречневая "Увелка"	10,0					
Вода	50,0					
Масло сливочное	1,3					
Заменитель яиц (смесь для выпечки соевая)	1,3					
Томатная паста	5,0					
Крупка кукурузная (фенилкетонурия)	7,5					
Соль йодированная	1,0					
Масло растительное	5,0					
Пюре картофельное (без молока) с маслом растительным	100	1,78	3,35	14,51	95,33	ТТК
Картофель очищенный, п/ф	89,0					
Соль йодированная	0,2					
Вода	14,0					
Масло растительное	3,0					
Хлеб безбелковый безглютеновый (фенилкетонурия)	30	0,15	1,50	13,50	68,10	
Компот из свежих яблок и свежемороженой клубники	200	0,12	0,08	16,91	68,82	ТТК
Яблоки свежие	12,0					
Клубника с/м	10,0					
Сахар	15,0					
Кислота лимонная	0,02					
Вода	215,0					
<b>Итого за обед:</b>	<b>660</b>	<b>5,16</b>	<b>18,36</b>	<b>78,40</b>	<b>499,53</b>	

День 5

Завтрак

Омлет (фенилкетонурия)	120	0,88	3,99	26,60	145,78	ТТК
Заменитель яиц (смесь для выпечки соевая)	19,0					
Вода	63,0					
Безбелковая смесь для выпечки	12,7					
Соль йодированная	0,1					
Сметана	25,3					
Хлеб безбелковый безглютеновый (фенилкетонурия)	30	0,15	1,50	13,50	68,10	
Чай с сахаром, лимоном	200/10/5	0,21	0,05	10,16	41,88	377, 2015
Чай весовой	0,8					

	Вода	200,0					
	Сахар	10,0					
	Лимон	5,0					
	Сок 0,2 л в индивидуальной упаковке (яблочный)	200	0,00	0,00	20,00	80,00	518, 2013
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>565</b>	<b>1,24</b>	<b>5,54</b>	<b>70,26</b>	<b>335,76</b>	
<b>Обед</b>	Салат "Витаминка"	60	0,86	3,08	6,02	55,21	1, 2000
	Капуста белокочанная	45,6					
	Яблоки свежие	9,0					
	Лимонная кислота	0,1					
	Сахар	3,0					
	Масло растительное	3,0					
	Соль йодированная	0,2					
	Суп картофельный	200	1,25	2,21	9,52	62,99	131, 1996
	Картофель	50,0					
	Морковь	8,0					
	Лук репчатый	8,0					
	Масло растительное	2,0					
	Вода	140,0					
	Соль йодированная	0,3					
	Лавровый лист	0,01					
	Зелень сушеная	0,12					
	Каша гречневая рассыпчатая (фенилкетонурия)	100	1,60	3,70	30,80	162,87	297, 2004
	Крупа гречневая (Увелка)	40,0					
	Вода	60,0					
	Соль йодированная	1,0					
	Масло растительное	3,3					
	Соус белый основной	50	0,29	1,84	1,85	25,11	582, 2004
	Вода	55,0					
	Масло сливочное	2,5					
	Мука пшеничная в/с	2,5					
	Лук репчатый	1,0					
	Соль йодированная	0,2					
Лавровый лист	0,01						
Хлеб безбелковый безглютеновый (фенилкетонурия)	30	0,15	1,50	13,50	68,10		
Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	14,50	59,20	349, 2015	
Компотная смесь	16,0						
Сахар	15,0						
Кислота лимонная	0,02						
Вода	205,0						
<b>Итого за обед:</b>		<b>640</b>	<b>4,45</b>	<b>12,33</b>	<b>76,18</b>	<b>433,48</b>	

	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД					
Завтрак	522	1,35	5,74	63,99	312,97	
Обед	658	4,36	17,81	82,83	509,02	
День	1180	5,71	23,55	146,82	821,99	

**Примечание:**

- 1 - овощи свежие используются без тепловой обработки до 1 марта.
- 2 - для заправки салата используются растительное масло и лимонная кислота
- 3 - зелёный горошек используемый для салатов, подвергается термической обработке

*При составлении меню были использованы следующие сборники технических нормативов:*

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

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1997 г., Москва, "Хлебпродинформ"

Сборник рецептур блюд, мучных кулинарных и кондитерских изделий, рекомендованный для применения в предприятиях общественного питания, 2000 г., Новосибирск, "Новосибирская пищевая лаборатория качества"

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


Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, 2012 г., Пермь, ЗАО "Уральский региональный центр питания"

Сборник рецептур для школ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, 2013 г., Пермь, ООО "Уральский региональный центр питания"

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, 2015 г., Москва, "ДеЛи плюс"

Сборник нормативно-технологической документации по организации специализированного питания для детей дошкольного и школьного возраста с наследственными заболеваниями обмена, практическое пособие, 2018 г., Новосибирск

Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях), методические рекомендации МР 2.4.0162-19, 2019 г., Москва

Технолог  Э.Ю. Бобровникова

тел. +7 (383) 240-78-45