

СОГЛАСОВАНО
Специалист-диетолог



01.12.2023

дата



подпись

УТВЕРЖДАЮ
Директор СГМУП "Комбинат школьного питания"



01.12.2023 г

дата



Т.Г. Связова

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ**

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ



01.12.2023

дата



подпись

ФИО

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

| Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | | |
|---|-------------|------------|--------------|--------------|------------------|---------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | PЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,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 | В1,мг | С,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 | Угле- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | | |
|---|---------------|------------|--------------|--------------|----------------|---------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,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

Корнева