



Утверждаю:  
Директор ООО "Школяр"  
Степанова А.Г.

Согласовано:  
Директор МАОУ СОШ №13  
Осадчая И.М.

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 01.09.2023 по 31.12.2023

### Завтрак + обед 1-4 классы 1 смена фенилкетонурия

День: понедельник  
Неделя: 1

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед+полдник 1-4 классы фенилкетонурия</b>														
<b>Обед</b>														
954	Огурец свежий "Пикантный"	70	0,5	3,5	1,2	38,1		4,7			14,7	27,9	0,7	0,4
468,96	Фасоль стручковая отварная	100	2,1	3	3,9	60,5		93,6			73,2	46,4	28,1	1,3
482,96	Капуста тушеная	180	4,4	5,2	20	143,4		106			117,2	76,1	39	2,5
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
<b>Итого за Обед</b>			<b>7,6</b>	<b>11,7</b>	<b>68,8</b>	<b>412,2</b>		<b>227</b>			<b>233,6</b>	<b>169,7</b>	<b>83,5</b>	<b>8,1</b>
<b>Полдник</b>														
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	300	1,2		33,9	138		39			48	33	27	6,6
<b>Итого за Полдник</b>			<b>1,3</b>		<b>60,7</b>	<b>239,3</b>		<b>42,3</b>			<b>52,5</b>	<b>35,8</b>	<b>29,3</b>	<b>7,2</b>
<b>Итого за Обед+полдник 1-4 классы фенилкетонурия</b>			<b>8,9</b>	<b>11,7</b>	<b>129,5</b>	<b>651,5</b>		<b>269,2</b>			<b>286,1</b>	<b>205,5</b>	<b>112,8</b>	<b>15,3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>8,9</b>	<b>11,7</b>	<b>129,5</b>	<b>651,5</b>		<b>269,2</b>			<b>286,1</b>	<b>205,5</b>	<b>112,8</b>	<b>15,3</b>

День: вторник  
Неделя: 1

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед+полдник 1-4 классы фенилкетонурия</b>														
<b>Обед</b>														
954	Помидор свежий "Пикантный"	70	0,4	2,3	2	30,8		14			7,9	24,5	0,4	0,4
470,96	Картофель отварной	180	3,6	5,4	35,5	196,5		27			28,1	105,6	43,3	1,8
468,96	Фасоль стручковая отварная	100	2,1	3	3,9	60,5		93,6			73,2	46,4	28,1	1,3
	Сок 0,2	200			23	92								
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
<b>Итого за Обед</b>			<b>6,8</b>	<b>10,7</b>	<b>81,4</b>	<b>448,8</b>		<b>154,1</b>			<b>133,2</b>	<b>193</b>	<b>85,4</b>	<b>6,8</b>
<b>Полдник</b>														
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	300	1,2		33,9	138		39			48	33	27	6,6
<b>Итого за Полдник</b>			<b>1,3</b>		<b>60,7</b>	<b>239,3</b>		<b>42,3</b>			<b>52,5</b>	<b>35,8</b>	<b>29,3</b>	<b>7,2</b>
<b>Итого за Обед+полдник 1-4 классы фенилкетонурия</b>			<b>8,1</b>	<b>10,7</b>	<b>142,1</b>	<b>688,1</b>		<b>196,3</b>			<b>185,7</b>	<b>228,8</b>	<b>114,7</b>	<b>14</b>
<b>Итого за день</b>			<b>8,1</b>	<b>10,7</b>	<b>142,1</b>	<b>688,1</b>		<b>196,3</b>			<b>185,7</b>	<b>228,8</b>	<b>114,7</b>	<b>14</b>

День: среда  
Неделя: 1

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед+полдник 1-4 классы фенилкетонурия</b>														
<b>Обед</b>														
16,04	Салат из свежих огурцов	100	0,6	10	1,6	98,9		6,3			20,2	37,8	1	0,6
477,96	Капуста цветная отварная	150	3,2	4,8	3,8	76,7		76,1			42,8	55,6	20,3	1
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
<b>Итого за Обед</b>			<b>4,5</b>	<b>14,7</b>	<b>49,1</b>	<b>345,9</b>		<b>105,2</b>			<b>91,4</b>	<b>112,7</b>	<b>37,1</b>	<b>5,5</b>
<b>Полдник</b>														
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	300	1,2		33,9	138		39			48	33	27	6,6
<b>Итого за Полдник</b>			<b>1,3</b>		<b>60,7</b>	<b>239,3</b>		<b>42,3</b>			<b>52,5</b>	<b>35,8</b>	<b>29,3</b>	<b>7,2</b>
<b>Итого за Обед+полдник 1-4 классы фенилкетонурия</b>			<b>5,8</b>	<b>14,7</b>	<b>109,8</b>	<b>585,1</b>		<b>147,4</b>			<b>143,9</b>	<b>148,4</b>	<b>66,3</b>	<b>12,7</b>
<b>Итого за день</b>			<b>5,8</b>	<b>14,7</b>	<b>109,8</b>	<b>585,1</b>		<b>147,4</b>			<b>143,9</b>	<b>148,4</b>	<b>66,3</b>	<b>12,7</b>

День: четверг  
Неделя: 1

№ 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед+полдник 1-4 классы фенилкетонурия</b>														
<b>Обед</b>														
954	Помидор свежий "Пикантный"	50	0,3	1,7	1,5	22		10			5,6	17,5	0,3	0,3
468,96	Фасоль стручковая отварная	150	3,2	4,5	5,8	90,8		140,4			109,8	69,6	42,2	1,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	200	0,8		22,6	92		26			32	22	18	4,4
<b>Итого за Обед</b>			4,4	6,2	56,7	306		179,7			151,9	111,9	62,7	7,2
<b>Полдник</b>														
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	300	1,2		33,9	138		39			48	33	27	6,6
<b>Итого за Полдник</b>			1,3		60,7	239,3		42,3			52,5	35,8	29,3	7,2
<b>Итого за Обед+полдник 1-4 классы фенилкетонурия</b>			5,7	6,2	117,4	545,3		221,9			204,4	147,6	92	14,4
<b>Итого за день</b>			5,7	6,2	117,4	545,3		221,9			204,4	147,6	92	14,4

День: пятница

Неделя: 1

№ 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед+полдник 1-4 классы фенилкетонурия</b>														
<b>Обед</b>														
954	Огурец свежий "Пикантный"	50	0,4	1,7	0,9	20		3,5			9,3	21	0,2	0,3
541,04	Рагу овощное	150	2,9	8	21,8	166,2		24,9			49,3	77,9	35,8	1,6
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	200	0,8		22,6	92		26			32	22	18	4,4
<b>Итого за Обед</b>			4,1	9,7	72,1	379,4		57,6			95,1	123,7	56,2	6,9
<b>Полдник</b>														
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	300	1,2		33,9	138		39			48	33	27	6,6
<b>Итого за Полдник</b>			1,3		60,7	239,3		42,3			52,5	35,8	29,3	7,2
<b>Итого за Обед+полдник 1-4 классы фенилкетонурия</b>			5,4	9,7	132,8	618,7		99,9			147,6	159,4	85,5	14,1
<b>Итого за день</b>			5,4	9,7	132,8	618,7		99,9			147,6	159,4	85,5	14,1

День: понедельник

Неделя: 2

№ 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед+полдник 1-4 классы фенилкетонурия</b>														
<b>Обед</b>														
16,04	Салат из свежих огурцов	100	0,6	10	1,6	98,9		6,3			20,2	37,8	1	0,6
477,96	Капуста цветная отварная	150	3,2	4,8	3,8	76,7		76,1			42,8	55,6	20,3	1
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9					50,9	181,8	61,1	5
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
<b>Итого за Обед</b>			12,2	20,7	90,4	584,7		105,2			142,3	294,4	98,1	10,5
<b>Полдник</b>														
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	300	1,2		33,9	138		39			48	33	27	6,6
<b>Итого за Полдник</b>			1,3		60,7	239,3		42,3			52,5	35,8	29,3	7,2
<b>Итого за Обед+полдник 1-4 классы фенилкетонурия</b>			13,5	20,7	151,1	824		147,4			194,8	330,2	127,4	17,7
<b>Итого за день</b>			13,5	20,7	151,1	824		147,4			194,8	330,2	127,4	17,7

День: вторник

Неделя: 2

№ 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед+полдник 1-4 классы фенилкетонурия</b>														
<b>Обед</b>														
33	Салат из свежей капусты с огурцом "Здоровье"	100	1,5	5	4,3	67,6		37,1			48,4	34,3	13,1	1,1
904,02	Картофель отварной	150	3,1	0,2	30,5	128,4		23,2			15,5	89,7	35,6	1,4
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
<b>Итого за Обед</b>			5,3	5,2	78,5	366,2		83			92,3	143,2	64,5	6,4
<b>Полдник</b>														
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6

	Фрукт	300	1,2		33,9	138		39			48	33	27	6,6
<b>Итого за Полдник</b>			1,3		60,7	239,3		42,3			52,5	35,8	29,3	7,2
<b>Итого за Обед+полдник 1-4 классы фенилкетонурия</b>			6,6	5,2	139,2	605,4		125,3			144,8	179	93,7	13,6
<b>Итого за день</b>			6,6	5,2	139,2	605,4		125,3			144,8	179	93,7	13,6

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед+полдник 1-4 классы фенилкетонурия</b>														
<b>Обед</b>														
14	Салат из свежих помидор	100	0,5	10	2,6	102,5		18			12,1	31,5	1	0,6
541,04	Рагу овощное	150	2,9	8	21,8	166,2		24,9			49,3	77,9	35,8	1,6
	Сок 0,2	200			23	92								
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
<b>Итого за Обед</b>			4	18	64,4	429,7		62,4			85,4	125,9	50,3	5,5
<b>Полдник</b>														
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	300	1,2		33,9	138		39			48	33	27	6,6
<b>Итого за Полдник</b>			1,3		60,7	239,3		42,3			52,5	35,8	29,3	7,2
<b>Итого за Обед+полдник 1-4 классы фенилкетонурия</b>			5,3	18	125,1	669		104,6			137,9	161,7	79,5	12,7
<b>Итого за день</b>			5,3	18	125,1	669		104,6			137,9	161,7	79,5	12,7

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед+полдник 1-4 классы фенилкетонурия</b>														
<b>Обед</b>														
206	Салат из капусты с яблоками	100	1,5	5	7,8	81,3		34,3			51,2	34,7	18	1,1
468,96	Фасоль стручковая отварная	150	3,2	4,5	5,8	90,8		140,4			109,8	69,6	42,2	1,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	200	0,8		22,6	92		26			32	22	18	4,4
<b>Итого за Обед</b>			5,5	9,5	63,1	365,3		204			197,5	129,1	80,5	8
<b>Полдник</b>														
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	300	1,2		33,9	138		39			48	33	27	6,6
<b>Итого за Полдник</b>			1,3		60,7	239,3		42,3			52,5	35,8	29,3	7,2
<b>Итого за Обед+полдник 1-4 классы фенилкетонурия</b>			6,8	9,5	123,8	604,6		246,2			250	164,8	109,7	15,2
<b>Итого за день</b>			6,8	9,5	123,8	604,6		246,2			250	164,8	109,7	15,2

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед+полдник 1-4 классы фенилкетонурия</b>														
<b>Обед</b>														
16,04	Салат из свежих огурцов	100	0,6	10	1,6	98,9		6,3			20,2	37,8	1	0,6
904,02	Картофель отварной	150	3,1	0,2	30,5	128,4		23,2			15,5	89,7	35,6	1,4
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	200	0,8		22,6	92		26			32	22	18	4,4
<b>Итого за Обед</b>			4,6	10,1	81,5	420,5		58,7			72,1	152,2	56,8	7
<b>Полдник</b>														
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	300	1,2		33,9	138		39			48	33	27	6,6
<b>Итого за Полдник</b>			1,3		60,7	239,3		42,3			52,5	35,8	29,3	7,2
<b>Итого за Обед+полдник 1-4 классы фенилкетонурия</b>			5,9	10,1	142,2	659,8		101			124,6	188	86	14,2
<b>Итого за день</b>			5,9	10,1	142,2	659,8		101			124,6	188	86	14,2
<b>Итого всего средняя</b>			7,2	11,6	131,3	645,1		165,9			182	191,3	96,8	14,4