



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



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
 Период действия с 01.09.2023 по 31.12.2023

Обед + полдник (дотация) 1-4 классы сахарный диабет

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
Обед+полдник 1-4 классы фенилкетонурия														
Обед														
954	Огурец свежий "Пикантный"	50	0,3	2,5	0,9	27,2		3,3			10,5	20	0,5	0,3
138,96	Суп картофельный с бобовыми	250	6,1	5,4	23,5	161,1		13,6			51,5	89,8	39,6	2,4
47,02	Бифштекс "Школьный"	90	17,3	45,4	6	500,1					13,7	192,1	25,9	2
477,96	Брокколи отварная с маслом	150	4,8	4,9	3,7	84,5		106,6			72,4	93	26,6	1,3
	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
Итого за Обед			29,2	58,2	77,8	943,2		146,2			176,6	414,2	108,3	9,9
Полдник														
8,19	Курага припущенная	150	3,1		39,5	163,2		2,4			96	87,6	63	7,2
	Фрукт	200	0,8		22,6	92		26			32	22	18	4,4
Итого за Полдник			3,9		62,1	255,2		28,4			128	109,6	81	11,6
Итого за Обед+полдник 1-4 классы фенилкетонурии			33,2	58,2	140	1198,4		174,6			304,6	523,8	189,3	21,5
Итого за день			33,2	58,2	140	1198,4		174,6			304,6	523,8	189,3	21,5

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
Обед+полдник 1-4 классы фенилкетонурия														
Обед														
954	Помидор свежий "Пикантный"	50	0,3	2,5	1,4	29,1		9,5			6,2	16,6	0,5	0,3
120,96	Щи из капусты с картофелем	250	2	5	10,7	93,7		34,9			54,5	48	25	1,3
423,96	Тефтели мясные "Ежики"	90	12,9	14,5	13,2	231,7		1,9			20,7	144	19,1	2
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
Итого за Обед			18,9	22,2	99,5	653,1		92,2			125,3	317,6	95,9	8,9
Полдник														
24,2	Изюм припущенный	150	1,1	0,3	42,5	165,6		3,2			48	77,4	25,2	1,8
	Фрукт	200	0,8		22,6	92		26			32	22	18	4,4
Итого за Полдник			1,9	0,3	65,1	257,6		29,2			80	99,4	43,2	6,2
Итого за Обед+полдник 1-4 классы фенилкетонурии			20,8	22,6	164,6	910,7		121,4			205,3	417	139,1	15,1
Итого за день			20,8	22,6	164,6	910,7		121,4			205,3	417	139,1	15,1

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
Обед+полдник 1-4 классы фенилкетонурия														
Обед														
16,04	Салат из свежих огурцов	100	0,6	10	1,6	98,9		6,3			20,2	37,8	1	0,6
129,96	Рассольник Ленинградский	250	2,7	5,1	20,1	132,4		12,4			33	72,5	29,2	1,5
799	Рыба припущенная	90	66,5	9,3	3,5	358,2		2,4			151	557,4	136,4	6,3
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
Итого за Обед			78,2	30,4	110,2	998,6		43,8			283,5	868,7	243,4	17,2
Полдник														
9,19	Чернослив припущенный	150	1,4		39,4	158,4		1,8			48	49,8	61,2	7,8
	Фрукт	200	0,8		22,6	92		26			32	22	18	4,4
Итого за Полдник			2,2		62	250,4		27,8			80	71,8	79,2	12,2
Итого за Обед+полдник 1-4 классы фенилкетонурии			80,4	30,4	172,2	1249		71,6			363,5	940,5	322,6	29,4
Итого за день			80,4	30,4	172,2	1249		71,6			363,5	940,5	322,6	29,4

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	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
Обед+полдник 1-4 классы фенилкетонурия														
Обед														
954	Помидор свежий "Пикантный"	50	0,3	2,5	1,4	29,1		9,5			6,2	16,6	0,5	0,3
110,04	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	14,5	108,7		23,7			56,3	52,1	36	1,5
	Печень запеченная	90	22,6	14,8	4	239,1		41,9			11,7	434,8	24,6	11,6
466,96	Рис припущенный	150	3,7	4,7	40,6	209,2					21	51,9	12,6	1,1
	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
Итого за Обед			29,4	27	104,2	756,4		97,8			123,7	574,8	89,4	18,4
Полдник														
8,19	Курага припущенная	150	3,1		39,5	163,2		2,4			96	87,6	63	7,2
	Фрукт	200	0,8		22,6	92		26			32	22	18	4,4
Итого за Полдник			3,9		62,1	255,2		28,4			128	109,6	81	11,6
Итого за Обед+полдник 1-4 классы фенилкетонурии			33,3	27	166,4	1011,6		126,2			251,7	684,4	170,4	30
Итого за день			33,3	27	166,4	1011,6		126,2			251,7	684,4	170,4	30

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	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
Обед+полдник 1-4 классы фенилкетонурия														
Обед														
954	Огурец свежий "Пикантный"	50	0,3	2,5	0,9	27,2		3,3			10,5	20	0,5	0,3
140,96	Суп картофельный с рыбой	250	6,7	4	16,8	125,3		13			39	55,4	34,9	1,8
357,96	Мясо отварное	90	22,1	49,6	0,8	537,5		4,6			24,5	253,1	36,6	2,6
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	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за Обед			32,8	64,1	84	1026,5		68,5			151,8	425,6	123,5	10,3
Полдник														
24,2	Изюм припущенный	150	1,1	0,3	42,5	165,6		3,2			48	77,4	25,2	1,8
	Фрукт	200	0,8		22,6	92		26			32	22	18	4,4
Итого за Полдник			1,9	0,3	65,1	257,6		29,2			80	99,4	43,2	6,2
Итого за Обед+полдник 1-4 классы фенилкетонурии			34,7	64,5	149,2	1284,1		97,8			231,8	525	166,7	16,5
Итого за день			34,7	64,5	149,2	1284,1		97,8			231,8	525	166,7	16,5

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	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
Обед+полдник 1-4 классы фенилкетонурия														
Обед														
16,04	Салат из свежих огурцов	100	0,6	10	1,6	98,9		6,3			20,2	37,8	1	0,6
138,96	Суп картофельный с бобовыми	250	6,1	5,4	23,5	161,1		13,6			51,5	89,8	39,6	2,4
423,96	Тефтели мясные "Ёжики"	90	12,9	14,5	13,2	231,7		1,9			20,7	144	19,1	2
470,96	Картофель отварной	150	3	4,5	29,6	163,8		22,5			23,4	88	36,1	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
Итого за Обед			23,3	34,4	111,7	825,7		67			144,2	378,8	111,5	10,4
Полдник														
9,19	Чернослив припущенный	150	1,4		39,4	158,4		1,8			48	49,8	61,2	7,8
	Фрукт	200	0,8		22,6	92		26			32	22	18	4,4
Итого за Полдник			2,2		62	250,4		27,8			80	71,8	79,2	12,2
Итого за Обед+полдник 1-4 классы фенилкетонурии			25,5	34,4	173,7	1076,1		94,8			224,2	450,6	190,7	22,6
Итого за день			25,5	34,4	173,7	1076,1		94,8			224,2	450,6	190,7	22,6

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	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
Обед+полдник 1-4 классы фенилкетонурия														
Обед														
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
129,96	Рассольник Ленинградский	250	2,7	5,1	20,1	132,4		12,4			33	72,5	29,2	1,5
47,02	Бифштекс "Школьный"	90	17,3	45,4	6	500,1					13,7	192,1	25,9	2

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			4,5	2,8	2,3	0,6		
	Фрукт	150	0,6			17		69			24	16,5	13,5	3,3		
Итого за Обед			25,3	60,3	77,9	947		148,3			166,3	373,8	104,3	9,4		
Полдник																
24,2	Изюм припущенный	150	1,1	0,3		42,5		165,6		3,2			48	77,4	25,2	1,8
	Фрукт	200	0,8			22,6		92		26			32	22	18	4,4
Итого за Полдник			1,9	0,3		65,1		257,6		29,2			80	99,4	43,2	6,2
Итого за Обед+полдник 1-4 классы фенилкетонурии			27,2	60,6	143	1204,6		177,6			246,3	473,2	147,5	15,6		
Итого за день			27,2	60,6	143	1204,6		177,6			246,3	473,2	147,5	15,6		

День: среда

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	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед+полдник 1-4 классы фенилкетонурии																
Обед																
14	Салат из свежих помидор	100	0,5	10	2,6	102,5		18			12,1	31,5	1	0,6		
110,04	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	14,5	108,7		23,7			56,3	52,1	36	1,5		
799	Рыба припущенная	90	66,5	9,3	3,5	358,2		2,4			151	557,4	136,4	6,3		
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			4,5	2,8	2,3	0,6		
	Фрукт	150	0,6			17		69			24	16,5	13,5	3,3		
Итого за Обед			72,7	32,4	86,2	905,9		91,7			297,1	738,2	224,9	13,9		
Полдник																
8,19	Курага припущенная	150	3,1			39,5		163,2		2,4			96	87,6	63	7,2
	Фрукт	200	0,8			22,6		92		26			32	22	18	4,4
Итого за Полдник			3,9			62,1		255,2		28,4			128	109,6	81	11,6
Итого за Обед+полдник 1-4 классы фенилкетонурии			76,6	32,4	148,3	1161,1		120,1			425,1	847,8	305,9	25,5		
Итого за день			76,6	32,4	148,3	1161,1		120,1			425,1	847,8	305,9	25,5		

День: четверг

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	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед+полдник 1-4 классы фенилкетонурии																
Обед																
954	Огурец свежий "Пикантный"	50	0,3	2,5	0,9	27,2		3,3			10,5	20	0,5	0,3		
134,04	Суп Крестьянский с крупой	250	2,3	5,1	15,8	115,2		20,4			42,1	68,8	27,9	1,3		
357,96	Мясо отварное	90	22,1	49,6	0,8	537,5		4,6			24,5	253,1	36,6	2,6		
466,96	Рис припущенный	150	3,7	4,7	40,6	209,2					21	51,9	12,6	1,1		
	Напиток	200	0,1			26,8		101,3			4,5	2,8	2,3	0,6		
	Фрукт	150	0,6			17		69			24	16,5	13,5	3,3		
Итого за Обед			29,2	61,9	101,8	1059,4		51			126,5	413,1	93,4	9,3		
Полдник																
9,19	Чернослив припущенный	150	1,4			39,4		158,4		1,8			48	49,8	61,2	7,8
	Фрукт	200	0,8			22,6		92		26			32	22	18	4,4
Итого за Полдник			2,2			62		250,4		27,8			80	71,8	79,2	12,2
Итого за Обед+полдник 1-4 классы фенилкетонурии			31,4	61,9	163,8	1309,8		78,8			206,5	484,9	172,6	21,5		
Итого за день			31,4	61,9	163,8	1309,8		78,8			206,5	484,9	172,6	21,5		

День: пятница

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	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед+полдник 1-4 классы фенилкетонурии																
Обед																
954	Помидор свежий "Пикантный"	50	0,3	2,5	1,4	29,1		9,5			6,2	16,6	0,5	0,3		
131,96	Суп картофельный	250	2,6	2,6	24	124,6		18,5			32,6	78	33,8	1,5		
423,96	Тефтели мясные "Ёжики"	90	12,9	14,5	13,2	231,7		1,9			20,7	144	19,1	2		
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			4,5	2,8	2,3	0,6		
	Фрукт	150	0,6			17		69			24	16,5	13,5	3,3		
Итого за Обед			24,1	25,6	123,7	794,5		52,6			138,9	439,6	130,2	12,7		
Полдник																
24,2	Изюм припущенный	150	1,1	0,3		42,5		165,6		3,2			48	77,4	25,2	1,8
	Фрукт	200	0,8			22,6		92		26			32	22	18	4,4
Итого за Полдник			1,9	0,3		65,1		257,6		29,2			80	99,4	43,2	6,2
Итого за Обед+полдник 1-4 классы фенилкетонурии			26	25,9	188,8	1052,1		81,9			218,9	539	173,4	18,9		
Итого за день			26	25,9	188,8	1052,1		81,9			218,9	539	173,4	18,9		
Итого всего средняя			38,9	41,8	161	1145,8		114,5			267,8	588,6	197,8	21,7		