



Утверждаю:

Директор ООО "Школяр"

Степанова А.Г.



Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №131

Осадчая Г.А.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 23.10.2023 по 31.12.2023

Обед + полдник (дотация) 1-4 классы 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
Обед+полдник 1-4 классы фенилкетонурия														
Обед														
14	Салат из свежих помидор	100	0,5	10	2,6	102,5		18			12,1	31,5	1	0,6
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			8,9	15,9	87,7	511,6		40,8			91,4	232,5	77,8	9,5
Полдник														
468,06	Фасоль стручковая отварная	150	3,2	4,5	5,8	90,8		140,4			107,4	69,6	41,7	1,8
	Сок 0,2	200			23	92								
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за Полдник			3,8	4,5	45,8	251,8		159,9			131,4	86,1	55,2	5,1
Итого за Обед+полдник 1-4 классы фенилкетонурия			12,7	20,4	133,4	763,4		200,7			222,8	318,7	133	14,6
Итого за день			12,7	20,4	133,4	763,4		200,7			222,8	318,7	133	14,6

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														
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	100	2,1	3,2	2,5	51,1		50,8			28,5	37,1	13,6	0,7
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	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за Обед			6,3	17,6	71,8	461,1		95,8			92,6	176,6	61,9	5,5
Полдник														
477,96	Брокколи отварная с маслом	150	4,8	4,9	3,7	84,5		106,6			72,4	93	26,6	1,3
	Сок 0,2	200			23	92								
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за Полдник			5,4	4,9	43,7	245,5		126,1			96,4	109,5	40,1	4,6
Итого за Обед+полдник 1-4 классы фенилкетонурия			11,7	22,5	115,5	706,6		221,9			189	286,2	102	10,1
Итого за день			11,7	22,5	115,5	706,6		221,9			189	286,2	102	10,1

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														
14	Салат из свежих помидор	100	0,5	10	2,6	102,5		18			12,1	31,5	1	0,6
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	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за Обед			8,7	15,9	82	488,6		34,3			83,4	227	73,3	8,4
Полдник														
477,96	Капуста цветная отварная	150	3,2	4,8	3,8	76,7		76,1			42,8	55,6	20,3	1
	Сок 0,2	200			23	92								
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за Полдник			3,8	4,8	43,7	237,7		95,6			66,8	72,1	33,8	4,3
Итого за Обед+полдник 1-4 классы фенилкетонурия			12,5	20,7	125,7	726,3		129,9			150,2	299,1	107,1	12,7
Итого за день			12,5	20,7	125,7	726,3		129,9			150,2	299,1	107,1	12,7

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	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
516,04	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,8	38,4	208,4					17,6	45,3	9,8	0,8
	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			7,5	9,8	86,4	446,2		59,9			94,5	98,9	38,7	5,7
Полдник														
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
Итого за Полдник			2,7	3	43,8	221,5		113,1			97,2	62,9	41,6	4,6
Итого за Обед+полдник 1-4 классы фенилкетонурия			10,2	12,8	130,3	667,7		173			191,7	161,8	80,3	10,3
Итого за день			10,2	12,8	130,3	667,7		173			191,7	161,8	80,3	10,3

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	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														
14	Салат из свежих помидор	100	0,5	10	2,6	102,5		18			12,1	31,5	1	0,6
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	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за Обед			8,7	15,9	82	488,6		34,3			83,4	227	73,3	8,4
Полдник														
477,96	Капуста цветная отварная	150	3,2	4,8	3,8	76,7		76,1			42,8	55,6	20,3	1
	Сок 0,2	200			23	92								
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за Полдник			3,8	4,8	43,7	237,7		95,6			66,8	72,1	33,8	4,3
Итого за Обед+полдник 1-4 классы фенилкетонурия			12,5	20,7	125,7	726,3		129,9			150,2	299,1	107,1	12,7
Итого за день			12,5	20,7	125,7	726,3		129,9			150,2	299,1	107,1	12,7

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	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
477,96	Капуста цветная отварная	100	2,1	3,2	2,5	51,1		50,8			28,5	37,1	13,6	0,7
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			6,5	17,6	77,5	484,1		102,3			100,6	182,1	66,4	6,6
Полдник														
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
Итого за Полдник			2,7	3	43,8	221,5		113,1			97,2	62,9	41,6	4,6
Итого за Обед+полдник 1-4 классы фенилкетонурия			9,2	20,6	121,3	705,6		215,4			197,8	245	108	11,2
Итого за день			9,2	20,6	121,3	705,6		215,4			197,8	245	108	11,2

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	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														
14	Салат из свежих помидор	100	0,5	10	2,6	102,5		18			12,1	31,5	1	0,6
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			8,9	15,9	87,7	511,6		40,8			91,4	232,5	77,8	9,5
Полдник														

477,96	Капуста цветная отварная	150	3,2	4,8	3,8	76,7		76,1			42,8	55,6	20,3	1
	Сок 0,2	200			23	92								
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за Полдник			3,8	4,8	43,7	237,7		95,6			66,8	72,1	33,8	4,3
Итого за Обед+полдник 1-4 классы фенилкетонурия			12,7	20,7	131,4	749,3		136,4			158,2	304,6	111,6	13,8
Итого за день			12,7	20,7	131,4	749,3		136,4			158,2	304,6	111,6	13,8

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 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
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			4,2	18	67,2	435,4		53,9			98	135	52,5	6,1
Полдник														
477,96	Брокколи отварная с маслом	100	3,2	3,2	2,5	56,3		71			48,3	62	17,7	0,9
	Сок 0,2	200			23	92								
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за Полдник			3,8	3,2	42,4	217,3		90,5			72,3	78,5	31,2	4,2
Итого за Обед+полдник 1-4 классы фенилкетонурия			8	21,2	109,6	652,7		144,4			170,2	213,5	83,7	10,3
Итого за день			8	21,2	109,6	652,7		144,4			170,2	213,5	83,7	10,3

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 фенилкетонурия														
Обед														
14	Салат из свежих помидор	100	0,5	10	2,6	102,5		18			12,1	31,5	1	0,6
516,04	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,8	38,4	208,4					17,6	45,3	9,8	0,8
	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			6,6	14,8	84,7	481,1		40,8			58,1	96,1	26,5	5,2
Полдник														
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
Итого за Полдник			2,7	3	43,8	221,5		113,1			97,2	62,9	41,6	4,6
Итого за Обед+полдник 1-4 классы фенилкетонурия			9,3	17,8	128,5	702,6		153,9			155,4	159	68,1	9,8
Итого за день			9,3	17,8	128,5	702,6		153,9			155,4	159	68,1	9,8

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 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
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			9	15,9	86,7	508		29,1			99,5	238,8	77,8	9,5
Полдник														
477,96	Капуста цветная отварная	150	3,2	4,8	3,8	76,7		76,1			42,8	55,6	20,3	1
	Сок 0,2	200			23	92								
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за Полдник			3,8	4,8	43,7	237,7		95,6			66,8	72,1	33,8	4,3
Итого за Обед+полдник 1-4 классы фенилкетонурия			12,8	20,7	130,4	745,7		124,7			166,3	310,9	111,6	13,8
Итого за день			12,8	20,7	130,4	745,7		124,7			166,3	310,9	111,6	13,8
Итого всего средняя			11,1	19,8	125,2	714,6		163			175,2	259,8	101,3	11,9