Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4-х классов страдающих фенилкетанурией

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осеннее-зимний, весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
						завтрак								
	Икра свекольная	55												
310	**Картофель отварной**	200	3,0	0,6	23,70	112,20	0,15	21,75	0	0,15	20,5	61,00	33,00	1,2
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	Фрукты	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
						обед								
1.12	Свекольник вегетарианский со сметаной	250	2,3	4,6	17,4	117,0	,01	12,5	0	0	90,5	20,7	91,3	1,5
	Салат из свежих огурцов													
	Капуста белокочанная тушеная	130												
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	31,4	140,00	0,01	3,6	0,2	0	32,48	48,72	10,00	0,6
	Фрукты в ассортименте (банан)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осеннее-зимний, весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
завтрак														
8.12	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1,0	3,1	5,3	70	0,06	7,95	0	0	20,13	28,1	11,7	0,53
153	Котлеты свекольные с соусом сметанным	120	4,08	9,24	24,04	194	0,025	2,774	0,02	0,098	30,13	44,8	18,63	0,604
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,4	17,4	6,6	0,22
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	**100**	**1,5**	**0,5**	**21**	**96**	**0,04**	**10,0**	**0**	**0,4**	**8,0**	**28,0**	**42,0**	**0,6**
обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	1,8	5,2	10,0	92,0	0,5	18,48	1,7	0	896,5	154,5	21,20	0,83
	Морковь припущенная	30												
	Пюре картофельное без молока	150	2,9	4,4	23	142,5	0,153	21,0	0,04	0,19	19,56	80,3	29,65	1,2
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,7	117	0	15,00	0,003	0	19,2	4,9	3,1	0,7

День: среда
Неделя: первая
Сезон: осеннее-зимний,весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1,мг	С,мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
	Запеканка морковная													
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Макароны низкобелковые													
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	0,4	0,4	9,6	47,00	0,03	10,0	0	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20
	Итого		6,91	15,35	82,41	536,52	0,13	13,52	0,04	0,58	54,68	66,89	107,41	4,53
обед														
	Пюре из свеклы и яблок													
1,1	Борщ вегетарианский с капустой и картофелем со сметаной	250	1,9	6,1	12,5	111,0	0,1	34,3	2	0	67,9	14,0	69	1,1
	Салат из свежих огурцов и помидоров													
345	Компот из свежих фруктов	200	0,52	0,18	28,86	122,24	0,02	17,6	0	0,38	23,4	23,4	17,0	0,6
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Фрукты в ассортименте (поштучно)													

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осеннее-зимний, весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
						завтрак								
	Каша гречневая (крупа низкобелковая)	200												
40	Салат из капусты и кукурузы	60	1,05	3,7	5,5	59,7	0,05	7,8	0	1,6	68,37	78,4	11,2	0,45
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
	Кисель из концентрата	200	0,24	0	33,8	132,0	0	6,0	0	0,18	18,0	6,42	4	0,6
						обед								
95	Рассольник домашний	250	1,9	3,4	12,5	89	0	7,4	0	0	38,3	17,9	36,8	0,5
	Пюре из моркови и яблок													
310	**Картофель отварной**	200	3,0	0,6	23,70	112,20	0,15	21,75	0	0,15	20,5	61,00	33,00	1,2
	Сок в ассортименте	200	2,0	0,12	20,2	92,00	0,01	4,0	0	0,2	17,0	14,0	8	0,6
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осеннее-зимний, весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
						завтрак								
154	Котлеты капустные с соусом сметанным	125	4,4	9,24	17,45	184	0,025	2,774	0,02	0,098	30,13	44,8	18,63	0,604
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом													
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	**100**	**1,5**	**0,5**	**21**	**96**	**0,04**	**10,0**	**0**	**0,4**	**8,0**	**28,0**	**42,0**	**0,6**
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
						обед								
97	Суп картофельный	250	2,3	2,8	16,87	114,0	0,1	12,0	0	1,3	30,45	77,7	31,4	1,2
143	Рагу из овощей	150	3,53	12,7	2,29	202,86	0,09	15,37	0,065	2,07	63,09	67,29	16,26	0,86
	Салат из свеклы, яблок, черносливом с растительным маслом													
	Сок в ассортименте	200	2,0	0,12	20,2	92,00	0,01	4,0	0	0,2	17,0	14,0	8	0,6
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осеннее-зимний, весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
						завтрак								
153	**Котлеты свекольные с соусом сметанным**	120	4,08	9,24	24,04	194	0,025	2,774	0,02	0,098	30,13	44,8	18,63	0,604
	Салат из свеклы и яблок													
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Макаронные изделия низкобелковые													
						Обед								
88	**Щи из свежей капусты с картофелем на растительном масле**	250	1,8	5,2	10,0	92,0	0,5	18,48	1,7	0	896,5	154,5	21,20	0,83
310	**Картофель отварной**	200	3,0	0,6	23,70	112,20	0,15	21,75	0	0,15	20,5	61,00	33,00	1,2
40	Салат из капусты, сладкого перца и растительного масла *	60	1,05	3,7	5,5	59,7	0,05	7,8	0	1,6	68,37	78,4	11,2	0,45
	Кисель из концентрата витаминизированный	200	0,24	0	33,8	132,0	0	6,0	0	0,18	18,0	6,42	4	0,6
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
	*Замена на консервированные овощи по сезону	60	0,4	3,01	1,1	33,6	0,08	4,2	0	0,3	20,4	13,9	8,4	0,4

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осеннее-зимний, весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		B1, мг	C,мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
	Пюре из цветной капусты	200												
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,1	15,2	59	0,004	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	0,4	0,4	9,6	47,00	0,02	10,0	0	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20
	Каша гречневая (гречневая крупа низкобелковая)													
обед														
97	Суп картофельный	250	2,3	2,8	16,87	114,0	0,1	12,0	0	1,3	30,45	77,7	31,4	1,2
143	Рагу из овощей	150	3,53	12,7	2,29	202,86	0,09	15,37	0,065	2,07	63,09	67,29	16,26	0,86
52	Салат из свеклы с растительным маслом	65	0,8	5,4	5,5	73	0,1	3,58	0	0	174,2	102,5	19,06	0,9
	Сок в ассортименте	200	2,0	0,12	20,2	92,00	0,01	4,0	0	0,2	17,0	14,0	8	0,6
	Фрукты в ассортименте (поштучно)													

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осеннее-зимний, весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
154	Котлеты капустные с соусом сметанным	125	4,4	9,24	17,45	184	0,025	2,774	0,02	0,098	30,13	44,8	18,63	0,604
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб низкобелковый	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
обед														
1.1	Борщ вегетарианский с капустой и картофелем со сметаной	250	1,9	6,1	12,5	111,0	0,1	34,3	2	0	67,9	14,0	69	1,1
	Голубцы овощные													
350	Кисель из ягод витаминизированный	200	0,16	0,08	27,5	11,36	0,01	14,00	0	0,2	8,2	9,0	4,4	0,14
	Хлеб низкобелковый	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Фрукты в ассортименте (поштучно)													

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. цен-ность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1,мг	С,мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
	Икра свекольная	55												
310	**Картофель отварной**	200	3,0	0,6	23,70	112,20	0,15	21,75	0	0,15	20,5	61,00	33,00	1,2
	Кофейный напиток	200	0	0	15,0	60,0	0	0	0	0	0,9	0,1	0,5	0,3
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Фрукты в ассортименте (поштучно)													
обед														
21	Салат из соленых огурцов с зеленым луком	60	0,5	2,01	1,1	33,6	0,09	4,2	0	0,27	20,38	13,9	8,4	0,04
1.12	Свекольник вегетарианский со сметаной	250	2,3	4,6	17,4	117,0	,01	12,5	0	0	90,5	20,7	91,3	1,5
	Перец фаршированный овощами													
342	Компот из фруктов витаминизированный	200	0,2	0,2	21,2	115,00	0,01	9,6	0	0, 8	49,3	6,42	4,00	0,8
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Фрукты в ассортименте (поштучно)													