

СОГЛАСОВАНО
Специалист-диетолог


_____ подпись
_____ ФИО
_____ дата



УТВЕРЖДАЮ
директор ООО «Комбинат школьного питания»
_____ Е. А. Горобченко

_____ подпись
_____ дата

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (1, 2 СМЕНА)
С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ**

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

_____ подпись
_____ ФИО
_____ дата

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (1, 2 СМЕНА)
С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ**

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
1 Неделя															
1 День															
Завтрак с 12 лет I смена															
Помидор свежий дольками	ТТК 676	116	1,25	0,23	5,92	29,47	15,91	22,74	29,56	1,02	0	154,28	0,81	0,07	28,42
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	ТТК 642	250	1,76	3,37	10,02	74,30	35,06	18,31	41,46	0,7	12	228,53	0,2	0,05	12,22
Картофельное пюре (без молока, масло подс.)	ТТК 961	200	3,42	5,43	28,44	174,90	18,85	37,42	94,59	1,48	0	5,4	2,38	0,15	7,2
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	9,22	36,01	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
Яблоко	ТТК 669	150	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15
Итого за прием		916	7,22	9,67	71,00	387,70	94,08	91,97	182,11	6,53	12,00	395,71	3,69	0,32	62,84
2 День															
Завтрак с 12 лет I смена															
Суп картофельный	ТТК 963	250	2,38	3,06	20,07	115,31	19,98	27,43	67,89	1,06		203,42	1,49	0,11	9,64
Капуста цветная припущенная (масло подс.)	ТТК 970	200	5,41	4,53	13,15	105,47	59,3	34,07	103,93	2,83	10,08	38,34	0,53	0,16	63,84
Закуска из свежих огурцов	ТТК 1033	63	0,45	6,22	1,97	64,46	17,47	8,13	24,65	0,37	0	5,73	2,83	0,02	5,61
Напиток Каркаде	ТТК 628	200	0,04	0,00	9,31	35,44	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
Груша	ТТК 665	50	0,20	0,15	6,55	25,35	9,5	6	8	1,15	0	1	0,2	0,01	2,5
Итого за прием		763	8,48	13,96	51,05	346,02	106,51	75,63	204,47	5,44	10,08	248,49	5,05	0,30	81,59
3 День															
Завтрак с 12 лет I смена															
Овощное ассорти	ТТК 674	100	0,89	0,13	13,79	19,00	16,28	14,79	29,58	0,65	0,00	71,50	0,40	0,03	7,00
Борщ со свежей капустой и картофелем	ТТК 637	250	1,57	4,55	19,36	95,50									
Капуста тушеная (б/муки, масло подс.)	ТТК 966	200	4,08	6,38	39,34	147,20	94,95	31,35	64,47	1,22	15,12	106,63	0,30	0,05	37,79
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	9,09	37,80									
Яблоко	ТТК 669	159	0,64	0,64	18,44	77,40	25,44	14,31	17,49	3,50	0,00	7,95	0,32	0,05	15,90
Итого за прием		909	7,41	12,09	100,02	376,90	136,67	60,45	111,54	5,37	15,12	186,08	1,02	0,13	60,69
4 День															
Завтрак с 12 лет I смена															
Салат из свежих огурцов	ТТК 1033	100	0,71	9,88	3,12	102,32	27,72	12,92	39,12	0,59	0,00	9,10	4,49	0,03	8,92
Рассольник домашний	ТТК 991	250	2,00	4,70	15,57	110,13	26,70	22,71	54,47	0,88	0,00	202,88	2,36	0,08	10,20
Картофель отварной с луком (масло подс.)	ТТК 968	180	4,23	4,65	28,49	170,38	37,57	33,53	99,27	1,49	37,32	73,99	0,40	0,14	12,75
Напиток Грушенька	ТТК 626	200	0,02	0,02	9,55	37,00	9,60	5,35	6,46	0,39	0,00	3,60	0,13	0,01	1,81
Апельсины	ТТК 1032	135	0,54	0,54	29,76	65,65	34,51	13,20	23,35	0,30		8,12	0,20	0,04	60,90
Итого за прием		865	7,50	19,79	86,49	485,48	136,10	87,71	222,67	3,65	37,32	297,69	7,58	0,30	94,58

5 День															
Завтрак с 12 лет I смена															
Салат из свежих огурцов с зеленым луком	ТТК 679	100	0,76	9,88	11,41	103,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Суп овощной	ТТК 962	250	2,66	3,01	20,78	89,00	30,68	24,40	65,29	1,34	7,20	216,92	0,26	0,10	21,64
Рагу овощное с тыквой (б/горошка, б/муки, масло подс.)	ТТК 964	180	3,00	9,23	34,02	169,02	42,83	33,98	81,88	1,32	21,95	928,87	0,54	0,09	11,26
Напиток из плодов шиповника	ТТК 627	200	0,69	0,29	19,64	92,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Яблоко	ТТК 669	105	0,42	0,42	24,37	51,45	13,77	7,75	9,47	1,89	0,00	4,30	0,17	0,03	8,60
Итого за прием		730	7,11	22,41	85,85	453,62	73,51	58,38	147,17	2,66	29,15	1145,79	0,80	0,19	32,90
6 День															
Завтрак с 12 лет I смена															
Овощная нарезка	ТТК 673	115	1,13	0,10	19,15	28,40	20,24	20,81	38,82	0,52	0,00	924,60	0,23	0,03	2,76
Щи из свежей капусты (без картофеля)	ТТК 990	250	1,51	4,49	6,55	69,00	42,11	15,79	32,05	0,59	0,00	244,53	2,35	0,03	13,43
Картофель тушеный (масло подс.)	ТТК 969	200	4,20	10,88	51,02	244,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Груша	ТТК 665	135	0,54	0,54	29,61	66,15	19,00	12,00	16,00	2,30	0,00	2,00	0,40	0,02	5,00
Компот фруктово ягодный	ТТК 625	200	0,38	0,14	24,46	40,80	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		900	7,76	16,15	130,79	448,35	81,61	48,60	86,87	3,44	0,00	1171,13	2,98	0,08	21,19
Среднедневное значение за 1 неделю		847	7,58	15,68	87,53	416,34	104,75	70,46	159,14	4,52	17,28	574,15	3,52	0,22	58,97

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	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
2 Неделя															
1 День															
Завтрак с 12 лет I смена															
Помидор свежий дольками	ТТК 676	80	0,87	0,16	15,90	30,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	ТТК 642	250	1,76	3,37	17,18	94,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Картофель отварной с луком (масло подс.)	ТТК 968	190	3,62	4,92	30,17	179,84	41,74	37,25	110,30	1,66	41,47	82,21	0,44	0,15	14,17
Чай с сахаром	ТТК 618	220	0,21	0,04	10,03	39,60	0,26	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Груша	ТТК 665	125	0,50	0,50	28,63	61,25	8,00	42,00	28,00	0,60	0,00	20,00	0,40	0,04	10,00
Итого за прием		865	6,96	8,99	101,91	405,31	50,00	79,25	138,30	2,30	41,47	102,21	0,84	0,19	24,17
2 День															
Завтрак с 12 лет I смена															
Овощное ассорти	ТТК 674	100	0,89	0,13	13,79	19,00	16,28	14,79	29,58	0,65	0,00	71,50	0,40	0,03	7,00
Суп картофельный	ТТК 963	250	2,38	3,06	25,86	115,25	21,60	27,53	68,22	1,07		203,42	1,49	0,11	9,64
Капуста тушеная (б/муки, масло подс.)	ТТК 968	180	3,68	5,74	37,70	132,48	94,95	31,35	64,47	1,22	15,12	106,63	0,30	0,05	37,79
Компот из свежих яблок	ТТК 623	200	0,15	0,14	14,29	52,00	6,09	3,15	3,96	0,79	0,02	2,03	0,08	0,01	1,60
Апельсины	ТТК 1032	126	0,50	0,50	29,61	66,15	34,00	13,00	23,00	0,30		8,00	0,20	0,04	60,00
Итого за прием		856	7,60	9,57	121,25	384,88	172,92	89,82	189,23	4,03	15,14	391,58	2,47	0,24	116,03
3 День															
Завтрак с 12 лет I смена															
Овощная нарезка	ТТК 673	155	1,53	0,14	21,61	38,29	21,31	21,91	40,88	0,55	0,00	973,59	0,24	0,03	2,91
Борщ со свежей капустой и картофелем	ТТК 637	250	1,57	4,55	19,36	95,50	42,11	15,79	32,05	0,59	0,00	244,53	2,35	0,03	13,43
Картофельное пюре (без молока, масло подс.)	ТТК 961	225	3,85	1,61	40,78	196,88	16,96	33,68	85,13	1,33	0,00	4,86	2,14	0,14	6,48
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	9,09	37,80	2,02	0,52	0,96	0,05	0,00	0,10	0,01	0,00	0,80
Яблоко	ТТК 669	170	0,64	0,64	32,06	78,40	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	5,00	0,20	0,03	10,00
Итого за прием		1000	7,82	7,33	122,90	446,87	98,40	80,90	170,02	4,72	0,00	1228,08	4,94	0,23	33,62

4 День															
Завтрак с 12 лет I смена															
Рассольник домашний	ТТК 991	250	2,00	4,70	15,57	110,00	26,70	22,71	54,47	0,88	0,00	202,88	2,36	0,08	10,20
Картофель отварной с луком (масло подс.)	ТТК 968	180	3,43	4,66	28,68	170,38	41,74	37,25	110,30	1,66	41,47	0,00	0,00	0,00	0,00
Салат их свежих огурцов	ТТК 1033	80	0,62	0,08	2,74	12,49	18,03	10,98	32,93	0,47	0,00	8,10	0,08	0,24	7,84
Напиток Каркаде	ТТК 628	200	0,04	0,00	9,48	35,40	0,26	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Груша	ТТК 665	117	0,47	0,47	30,63	57,33	22,23	14,04	18,72	2,69	0,00	2,34	0,47	0,02	5,85
Итого за прием		827	6,56	9,91	87,10	385,60	108,96	84,98	216,42	5,74	41,47	213,32	2,91	0,34	23,89
5 День															
Завтрак с 12 лет I смена															
Огурец свежий	ТТК 675	100	0,78	0,10	3,43	15,61	22,54	13,72	41,16	0,59	0,00	10,00	0,10	0,03	9,80
Суп овощной	ТТК 962	250	2,66	3,01	20,78	89,00	30,68	24,40	65,29	1,34	7,20	216,92	0,26	0,10	21,64
Рагу овощное с тыквой (б/горошка, б/муки, масло подс.)	ТТК 964	180	3,00	9,23	34,02	169,02	42,83	33,98	81,88	0,00	0,00	82,21	0,44	0,15	14,17
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	34,60	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Яблоко	ТТК 669	140	0,56	0,56	16,24	68,15	22,40	12,60	15,40	3,08	0,00	7,00	0,28	0,05	14,00
Итого за прием		870	7,00	12,90	83,55	376,38	118,71	84,70	203,73	5,04	7,20	316,13	1,08	0,33	59,61
6 День															
Завтрак с 12 лет I смена															
Щи из свежей капусты (без картофеля)	ТТК 990	250	1,51	4,49	6,55	69,00	21,60	27,53	68,22	1,07		203,42	1,49	0,11	9,64
Капуста цветная припущенная (масло подс.)	ТТК 970	180	4,87	4,09	7,90	95,40	53,37	30,66	93,53	2,55	9,07	34,51	0,47	0,15	57,46
Овощное ассорти	ТТК 674	85	0,76	0,11	11,72	16,15	13,84	12,57	25,14	0,55	0,00	60,78	0,34	0,03	5,95
Апельсины	ТТК 1032	54	0,21	0,21	21,48	25,48	34,00	13,00	23,00	0,30		8,00	0,20	0,04	60,00
Компот фруктово ягодный	ТТК 625	200	0,38	0,14	24,46	40,80	6,09	3,15	3,96	0,79	0,02	2,03	0,08	0,01	1,60
Итого за прием		769	7,73	9,04	72,11	246,83	128,90	86,91	213,85	5,26	9,09	308,74	2,58	0,34	134,65
Среднедневное значение за 2 неделю		865	7,28	9,62	98,14	374,31	112,98	84,43	188,59	4,52	19,06	426,68	2,47	0,28	65,33
Среднедневное значение за 2 недели		856	7,43	12,65	92,84	395,33	108,86	77,44	173,87	4,52	18,17	500,41	3,00	0,25	62,15

Стоимость питания 146 руб. в день
Основание: СанПиН 2.3 /2.4.3590-20
п. 8.1.2.3. Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю
п. 8.1.4. Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности(приложение № 11 к настоящим Правилам).

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах"Хлебпродинформ" Москва 2004 г.
Сборник рецептов 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.

В случае если возникла производственная необходимость возможна замена дня, один на другой.

Щадящее приготовление блюда (припускание, тушение, запекание)

Технолог



М. Н. Корнева