

Директор школы:

Согласовано:



/А. С. Сухова/



Утверждаю:

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Кортоножко Е.Ю.

Диетическое меню
для обеспечения горячим питанием обучающихся
МКОУ «Ильмень-Суворовская СШ» Октябрьского муниципального района
Волгоградской области
с заболеванием «Фенилкетонурия»

| День/неделя: Понедельник-1 | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|---|--------------|----------------------|---------------|----------------|-------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>_Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 178 | Каша вязкая из рисовой крупы с маслом (на воде) | 200 | 4,8 | 11 | 33,8 | 253,8 | 1,5 | 0,34 | 0,05 | 0,3 | 27,34 | 124 | 44,6 | 1,4 |
| 382 | Какао на низкобелковом молоке | 200 | 1,96 | 6,8 | 40 | 168,75 | 0,1 | | | | 6,48 | 17,34 | 4,99 | 1,410 |
| | Хлеб низкобелковый | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,88 | 45,72 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,220 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 0 | 0 | 0,04 | 0,11 | 2,4 | 3 | 0 | 0,020 |
| | Сыр безбелковый | 15 | 0 | 3,45 | 3 | 43,05 | 0,005 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,000 |
| | Фрукты в ассортименте | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | 0 | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,600 |
| | Итого за _Завтрак | 545 | 9,440 | 29,200 | 107,810 | 673,320 | 1,665 | 10,340 | 0,090 | 1,070 | 48,820 | 189,740 | 98,190 | 2,250 |

| День/неделя: Вторник-1 | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|--|------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| <i>_Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| | Плов с фруктами | 240 | 5,91 | 10,54 | 55 | 338,5 | 0,09 | 11,35 | 0 | 0 | 22,5 | 15,4 | 12 | 3,05 |
| | Кофейный напиток с молоком безбелковым | 200 | 0 | 0 | 15 | 60 | 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 |
| | Печенье безбелковое (в ассортименте) | 50 | 0,5 | 7 | 33,5 | 198,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 0 | 0 | 0,04 | 0,11 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 |
| | Итого за _Завтрак | 520 | 7,590 | 24,990 | 113,510 | 708,720 | 0,110 | 11,350 | 0,040 | 0,370 | 30,400 | 35,900 | 19,100 | 3,590 |

| День/неделя: Среда-1 | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|----------------------------|------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|
| <i>_Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 191 | Котлеты из риса с повидлом | 170 | 5,03 | 7,4 | 47,6 | 318,8 | 0,08 | 0,62 | - | - | 23,88 | 30,29 | 82,11 | 1,19 |
| 377 | | 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 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 0 | 0 | 0,04 | 0,11 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 |
| | Фрукты в ассортименте | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | 0 | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
| | Итого за _Завтрак | 500 | 8,010 | 15,450 | 93,810 | 585,520 | 0,140 | 13,520 | 0,040 | 0,780 | 46,680 | 83,890 | 140,410 | 2,930 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|------------------------------------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
| День/неделя: Четверг-1 | | | | | | | | | | | | | | |
| _Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 191 | Биточки пшениные | 180 | 5,4 | 9,4 | 31,7 | 233,5 | 0,176 | 0,07 | 9,2 | 0,47 | 23,36 | 126,9 | 49,72 | 1,51 |
| 306 | Бобовые отварные (зеленый горошек) | 80 | 4,31 | 2,18 | 4,64 | 47,3 | 0,04 | 7,68 | 0,011 | 1,8 | 19,14 | 48,96 | 16,13 | 0,64 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 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 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| | Фрукты в ассортименте | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | 0 | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 0 | 0 | 0,04 | 0,11 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 |
| | Итого за _Завтрак | 590 | 12,460 | 19,550 | 82,350 | 548,520 | 0,276 | 17,780 | 9,251 | 3,040 | 68,600 | 227,060 | 115,850 | 3,270 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|--------------------------------------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
| День/неделя: Пятница-1 | | | | | | | | | | | | | | |
| _Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 176М | тыквой на воде с | 200 | 5,42 | 10,15 | 34,62 | 248 | 0,288 | 0,96 | 0,8 | 0,326 | 25,6 | 129,4 | 46,68 | 1,51 |
| 382 | Какао на низкобелковом молоке | 200 | 1,96 | 6,8 | 40 | 168,75 | 0,1 | | | | 6,48 | 17,34 | 4,99 | 1,41 |
| | Печенье безбелковое (в ассортименте) | 50 | 0,5 | 7 | 33,5 | 198,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 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 | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | 0 | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 0 | 0 | 0,04 | 0,11 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 |
| | Итого за _Завтрак | 580 | 10,560 | 31,900 | 139,130 | 822,970 | 0,448 | 10,960 | 0,840 | 1,096 | 47,080 | 195,140 | 100,270 | 3,760 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|--|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| День/неделя: Понедельник-2 | | | | | | | | | | | | | | |
| _Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 201 | Омлет белковый паровой | 100 | 7,9 | 7,56 | 3,16 | 112,28 | 0,06 | 0,78 | 0,13 | | 98,95 | 148,08 | 14,28 | 1,26 |
| | 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 |
| | Сыр безбелковый | 30 | 6,9 | 8,7 | | 105,9 | 0,01 | 0,48 | 0,08 | 0 | 30 | 162 | 15 | 0,33 |
| | Кофейный напиток с молоком безбелковым | 200 | 0 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,9 | 0,1 | 0,5 | 0,3 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 0 | 0 | 0,04 | 0,11 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 |
| | Фрукты в ассортименте | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | 0 | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
| | Итого за _Завтрак | 460 | 17,480 | 24,210 | 49,170 | 485,900 | 0,130 | 11,260 | 0,250 | 0,770 | 144,850 | 358,580 | 78,380 | 2,730 |

День/неделя: Вторник-2

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----|-------|--------|---------|---------|-------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|
| Фрукты в ассортименте | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | 0 | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
| Итого за _Завтрак | 570 | 8,520 | 17,850 | 114,000 | 648,220 | 0,348 | 10,960 | 0,800 | 2,130 | 39,100 | 174,900 | 95,780 | 2,630 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|--|----------------|----------------|----------------|-----------------|--------------|----------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|----------------|---------------|
| Итого | | 106,890 | 220,490 | 949,030 | 6050,130 | 5,332 | 132,630 | 11,530 | 13,910 | 854,750 | 2302,110 | 999,130 | 34,680 |
|--------------|--|----------------|----------------|----------------|-----------------|--------------|----------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|----------------|---------------|

| | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|-------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|---------------|--------------|
| Итого за завтрак | 106,89 | 220,49 | 949,03 | 6 050,13 | 5,33 | 132,63 | 11,53 | 13,91 | 854,75 | 2 302,11 | 999,13 | 34,68 |
| Среднее значение за завтрак | 10,69 | 22,05 | 94,90 | 605,01 | 0,53 | 13,26 | 1,15 | 1,39 | 85,48 | 230,21 | 99,91 | 3,47 |

