

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Кругликова Н.В.

Кругликова Н.В.

«01» Февраль 2023 г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 5

Кертес О.Д.

«01» Февраль 2023 г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ФЕНИЛКЕТОГУРИЕЙ
С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ**

День 1

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Микроэлементы								
		Б Ж У				В1	С	А	Р	Са	Mg	Fe						
		Б	Ж	У														
Завтрак																		
Морковь припущенная 7.14а	150	2.1	3.1	11.1	82	0.1	0.08	2	83.1	88	61.1	1.2						
Сок вишневым 11.2	200	1.1		20	94	0.02	0.014	0.02	34	12	36	0.6						
Фрукты Т.К-338	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10		16	11	9	2.2						
ИТОГО:		3.6	3.5	40.9	223	0.15	10.094	2.02	133.1	111	106.1	4						
Обед																		
Салат из свеклы с солеными огурцами Т.К-55	100	1.42	6.02	6.27	85	0.029	5.95		30.72	39.49	18.62	1.06						
Щи из с вежей капусты с картофелем Т.К-88	250	1.76	4.95	7.9	89.75	0.057	15.77		49.25	49	22.12	0.82						
Картофель отварной с раст.маслом ТК-310	180	3.43	5.18	27.61	202.14	0.18	2.52		17.56	95.67	35.19	1.38						
Сок фруктовый ТК-389	200	0.6		42.2	96.21	0.05	3.15		46	19.25	6.89	0.59						
ИТОГО:		7.21	16.15	83.98	473.1	0.316	27.39	0	143.53	203.41	82.82	3.85						
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД:		10.81	19.65	124.88	696.1	0.466	37.484	2.02	276.63	314.41	188.9	7.85						
Полдник																		
Напиток из плодов шиповника 11.146	200	0.67	0.27	20.72	88.2	0.012	10		21.34	3.44	3.44	0.63						
ИТОГО:		0.67	0.27	20.72	88.2	0.012	10	0	21.34	3.44	3.44	0.63						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		11.48	19.92	145.6	784.3	0.478	47.484	2.02	297.97	317.85	192.4	8.48						

День 2

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Микроэлементы										
		Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe								
Завтрак																				
Кукуруза консервированная Т.К-133	100	2.86	2.45	5.33	55.5	0.021	9.66	0.06	60.8	20	0.71									
Чай с лимоном	200/15/7	0.3	0.1	15.2	59	0.004	0.029	0.0006	7.8	9.7	5.2									
Фрукты Яблоко Т.К-338	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10		16	11	9									
ИТОГО:		3.56	2.95	30.33	161.5	0.055	19.689	0.0606	24.02	81.5	34.2	3.81								
Обед																				
Салат из белокочанной капусты с морковью Т.К-45	100	1.31	3.24	6.46	60.4	0.022	17.09		24.97	28.3	15.09	0.46								
Суп картофельный ТК-104	250	10.1	7.3	46.26	106	0.1	9.6		24.36		24.12	0.96								
Компот из изюма и кураги 11.7	200	0.7		30.3	126	0.03	0.004	0.06	24.7	27.6	14.7	0.6								
ИТОГО:		12.11	10.54	83.02	292.4	0.152	26.694	0.06	74.03	55.9	53.91	2.02								
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД:		15.67	13.49	113.35	453.9	0.207	46.383	0.1206	98.05	137.4	88.11	5.83								
Полдник																				
Сок абрикосовый 11.3	200	1.1		20	94	0.02	14.8	0.02	0.4	36	12	0.6								
ИТОГО:		1.1	0	20	94	0.02	14.8	0.02	0.4	36	12	0.6								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		16.77	13.49	133.35	547.9	0.227	61.183	0.1406	98.45	173.4	100.1	6.43								

3

День 3

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Микроэлементы										
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe							
													Б	Ж	У				
Завтрак																			
Винегрет овощной 8.12	70	1.1	5	6.2	81	0.009	0.4	234.9	281.2	149.5	6.2								
Чай с сахаром Т.К-376	200	0.07	0.02	15	60	0.03		11.1	2.8	1.4	0.28								
Фрукты Т.К-338	100	0.4	0.4	9.8	47	10	0.03	16	11	9	2.2								
ИТОГО:		1.57	5.42	31	188	10.039	0.43	262	295	159.9	8.68								
Обед																			
Салат из свежих огурцов Т.К-20	100	0.75	6.01	2.34	56	4.69	0.028	22.32	39.59	131.9	0.57								
Щи из свежей капусты вегет. 1.2а	350	2.5	6.3	11.2	112	25.9	0.3		70.3	38.3	1.2								
Пюре из цветной капусты 7.21	200	3.3	7.1	5.6	101	0.009	0.13	41.3	67.8	23.7	1.8								
Компот из свежих яблок 11.5	200	0.2	0.2	25.8	103	6	0.003	15.5	6.6	6.7	1.4								
ИТОГО:		6.75	19.61	44.94	372	36.599	0.478	79.12	184.29	200.6	4.97								
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД:		8.32	25.03	75.94	560	46.638	0.908	341.12	479.29	360.5	13.65								
Полдник																			
Сок яблочный 11.1	200	1		18.2	76	0.004	0.02	14	14	8	2.8								
ИТОГО:		1	0	18.2	76	0.004	0.02	14	14	8	2.8								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		9.32	25.03	94.14	636	46.642	0.928	355.12	493.29	368.5	16.45								

День 4

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Микроэлементы			
		Б		Ж		У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
		Б	Ж										
Завтрак													
Пюре из моркови и яблок м.у. 7.22	200	0.9	0.34	11.9	72	0.05	0.123	0.002	46.8	41			2
Сок яблочный м.у. 11.1	200	1		18.2	76	0.02	0.004		14	14			2.8
Фрукты Т.К. -338	200	0.4	0.4	9.8	94	0.03	10		16	11			2.2
ИТОГО:		2.3	0.74	39.9	242	0.1	10.127	0.002	76.8	66	17		7
Обед													
Салат из свежих огурцов с раст.маслом 8.5а	70	0.43	9.72	1.09	93	0.2	0.665		152.95	280.14			3.99
Борщ с капустой вегетер. м.у. 1.1	350	2.6	8.6	17.5	155.8	0.2	48	2.8	95	96.6			1.6
Капуста тушенная Т.К - 139	180	3.67	6.62	4.38	138.6	0.054	30.74		105.75	73.24			
Компот из яблок Т.К - 342	200	0.16	0.16	27.89	114.6	0.18	0.9		14.18	4.4			0.95
ИТОГО:		6.86	25.1	50.86	502	0.634	80.305	2.8	367.88	454.38	155.4		6.54
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД:		9.16	25.84	90.76	744	0.734	90.432	2.802	444.68	520.38	172.4		13.54
Полдник													
Напиток из плодов шиповника 11.146	200	0.67	0.27	20.72	88.2	0.012	10		21.34	3.44			0.63
ИТОГО:		0.67	0.27	20.72	88.2	0.012	10	0	21.34	3.44			0.63
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		9.83	26.11	111.48	832.2	0.746	100.43	2.802	466.02	523.82	175.8		14.17

День 6

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Микроэлементы									
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	P	Mg	Fe						
Завтрак																		
Дблики печеные ТК – 372	100	0.36	0.34	35.68	142.66	0.026	4.6		16.53	10.13		8.26	2.02					
Салат из свеклы, яблоу, чернослива с раст.маслом	70	1.1	4.8	11.5	94	0.1	0.0006		295.5	332.9		231.2	11.2					
3.6 Чай с сахаром	200/15	0.2		15	57	0.001	0.001	0.0005	5	8.2		4.4	0.8					
Мандарин с сахаром	115	0.8	0.2	22.5	98	0.6	0.038		156	17		11	0.1					
ИТОГО:		2.46	5.34	84.68	391.66	0.727	4.6396	0.0005	473.03	368.23		254.9	14.12					
Обед																		
Салат из квашеной капусты с реп. луком Т.К – 47	100	1.7	5	8.45	85.7	0.022	19.81		52.24	33.95		16.01	0.66					
Суп картофельный ТК-104	250	10.1	7.3	46.26	106	0.1	9.6		24.36			24.12	0.96					
Картофель тушеный Т.К. -142	150	3.91	15.1	27.18	216	0.18	23.96	0.03	39.06	106.87		37.75	1.44					
Компот из смеси сухофруктов Т.К – 349	200	0.66	0.09	32.01	132.8	0.016	0.72		32.48	23.44		17.46	0.7					
ИТОГО:		16.37	27.49	113.9	540.5	0.318	54.09	0.03	148.14	164.26		95.34	3.76					
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД:		18.83	32.83	198.58	932.16	1.045	58.73	0.0305	621.17	532.49		350.2	17.88					
Полдник																		
Сок яблочный	200	1		18.2	76	0.02	0.004		14	14		8	2.8					
ИТОГО:		1	0	18.2	76	0.02	0.004	0	14	14		8	2.8					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		19.83	32.83	216.78	1008.16	1.065	58.734	0.0305	635.17	546.49		358.2	20.68					

17

День 7

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Микроэлементы										
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	P	Mg	Fe							
													Б	Ж	У				
Завтрак																			
Морковь припущенная 7.14а	150	2.1	3.1	11.1	82	0.1	0.08	2	83.1	88	61.1	1.2							
Чай с сахаром ТК-376	200	0.07	0.02	15	60		0.03		11.1	2.8	1.4	0.28							
ИТОГО:		2.17	3.12	26.1	142	0.1	0.11	2	94.2	90.8	62.5	1.48							
Обед																			
Салат витаминный (2 вариант) ТК-49	100	1.57	6.02	8.79	95.7	0.051	3.29		31.96	33.86	16.63	0.57							
Борщ с капустой вегетер. м.у. 1.1	350	2.6	8.6	17.5	155.8	0.2	48	2.8	95	96.6	19.6	1.6							
Картофель тушеный Т.К. -142	150	3.91	15.1	27.18	216	0.18	23.96	0.03	39.06	106.87	37.75	1.44							
Напиток из шиповника ТК-388	200	0.67	0.27	20.72	88.2	0.012	10		21.34	3.44	3.44	0.63							
ИТОГО:		8.75	29.99	74.19	555.7	0.443	85.25	2.83	187.36	240.77	77.42	4.24							
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД:		10.92	33.11	100.29	697.7	0.543	85.36	4.83	281.56	331.57	139.9	5.72							
Полдник																			
Сок вишневый 11.2	200	1.1		20	94	0.02	0.014	0.02	34	12	36	0.6							
ИТОГО:		1.1	0	20	94	0.02	0.014	0.02	34	12	36	0.6							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		12.02	33.11	120.29	791.7	0.563	85.374	4.85	315.56	343.57	175.9	6.32							

8

День 8

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные									
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Kc							
Завтрак																			
Йогурт кефирный Т.К.-73	100	2.73	7.18	14.54	133.8	0.038	4.67		90.93	55.8	18.1	0.74							
Чай с лимоном Т.К.-377	200/7	0.13	0.02	15.2	62		2.83		14.2	4.4	2.4	0.36							
Фрукты Т.К.-338	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10		16	11	9	2.2							
ИТОГО:		3.26	7.6	39.54	242.8	0.068	17.5	0	121.13	71.2	29.5	3.3							
Обед																			
Овощи натуральные (номдор) Т.К.-71	100	0.7	0.1	1.9	12	0.029	10.83		10.64	19.1	10.47	0.5							
Рассольник домашний д.с.41	250	5.03	11.3	32.28	149.6	0.09	8.37		29.15	56.72	38.68	0.85							
Капуста белокочанная тушеная 7.7	150	3.7	12.9	10.5	168	0.1	84.2	0.001	95.5	67.4	33.8	1.2							
Сок фруктовый Т.К.-389	200	0.4		18.2	125	0.03	4	0.01	48	37	15	0.4							
ИТОГО:		9.83	24.3	62.88	454.6	0.249	107.4	0.011	183.29	180.22	97.95	2.95							
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД:		13.09	31.9	102.42	697.4	0.317	124.9	0.011	304.42	251.42	127.5	6.25							
Полдник																			
Сок абрикосовый 11.3	200	1.1		20	94	0.02	14.8	0.02	0.4	36	12	0.6							
ИТОГО:		1.1	0	20	94	0.02	14.8	0.02	0.4	36	12	0.6							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		14.19	31.9	122.42	791.4	0.337	139.7	0.031	304.82	287.42	139.5	6.85							

День 9

Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества,				Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Микроэлементы							
		Б					В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe					
		Б	Ж	У	У													
Завтрак																		
Морковь тушенная с черносливом Т.К - 245 д/с	100	1.6	3.71	19.16	116.9	0.03	3.456	0.16	37.9	28.83	39	1.05						
Чай с сахаром ТК-376	200	0.07	0.02	15	60		0.03		11.1	2.8	1.4	0.28						
Апельсин с сахаром ТК-341	115	0.9	0.2	23.1	103	0.04	0.06		35	23	13	0.3						
ИТОГО:		2.57	3.93	57.26	279.9	0.07	3.546	0.16	84	54.63	53.4	1.63						
Обед																		
Салат из сырых овощей Т.К - 29	100	1.09	6.04	3.77	73.9	0.031	13.21		25.42	35.62	18.38	0.66						
Борщ с капустой вегетер. м.у. 1.1	350	2.6	8.6	17.5	155.8	0.2	48	2.8	95	96.6	19.6	1.6						
Рагу из овощей с маслом раст. Т.К - 143	180	3.36	18.63	14.74	203	0.19	5.23		38.4	79.29	16.54	0.59						
Кисель из сока плодового Т.К - 359	200	0.31		39.4	160	0.012	2.4		22.46	18.5	7.26	0.19						
ИТОГО:		7.36	33.27	75.41	592.7	0.433	68.84	2.8	181.28	230.01	61.78	3.04						
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД:		9.93	37.2	132.67	872.6	0.503	72.386	2.96	265.28	284.64	115.2	4.67						
Полдник																		
Сок яблочный 11.1	200	1		18.2	76	0.02	0.004		14	14	8	2.8						
ИТОГО:		1	0	18.2	76	0.02	0.004	0	14	14	8	2.8						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		10.93	37.2	150.87	948.6	0.523	72.39	2.96	279.28	298.64	123.2	7.47						

День 10	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Микроэлементы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Р	Са	Mg	Fe	
														Б
Завтрак														
	Пюре из секлы и яблок 7.12а	200	2.2	2.6	15.8	97	0.03	0.007	0.02	47.1	50.3	25.9	2.3	
	Чай с лимоном Т.К-377	200/7	0.13	0.02	15.2	62		2.83		14.2	4.4	2.4	0.36	
	Груша ТК-338	100	0.4	0.3	10.3	47	0.02	0.05		19	16	12	2.3	
	ИТОГО:		2.73	2.92	41.3	206	0.05	2.887	0.02	80.3	70.7	40.3	4.96	
Обед														
	Винегрет овощной с репчатым луком Т.К-67	100	1.4	10.04	7.29	105	0.044	9.63		31.23	43.27	19.52	0.82	
	Суп картофельный ТК-104	250	10.1	7.3	46.26	106	0.1	9.6		24.36		24.12	0.96	
	Пюре из цветной капусты 7.21	200	3.3	7.1	5.6	101	0.13	0.009	0.4	41.3	67.8	23.7	1.8	
	Компот из кураги Т.К - 348	200	0.78	0.046	27.63	114.8	0.016	0.6		32.32	21.9	17.56	0.48	
	Фрукты Т.К -338	200	0.8	0.8	19.6	94	0.03	10		16	11	9	2.2	
	ИТОГО:		16.38	25.286	106.38	520.8	0.32	29.839	0.4	145.21	143.97	93.9	6.26	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД:														
	Полдник	200	1.1		20	94	0.02	14.8	0.02	0.4	36	12	0.6	
	Сок абрикосовый 11.3		1.1	0	20	94	0.02	14.8	0.02	0.4	36	12	0.6	
	ИТОГО:		20.21	28.206	167.68	820.8	0.39	47.526	0.44	225.91	250.67	146.2	11.82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:														

Р/И

Пищевая и энергетическая ценность за 10 дней школьников с 11-ти лет и старше

Название пищевых веществ	Усредненная потребность в пищевых	Фактическое выполнение по меню по дням (70%)										Итого за 10 дней	Среднее в день	Процент от нормы			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
Белки (г)		11.48	16.7	9.32	9.83	8.65	19.83	17.02	14.19	10.93	10.93	10.93	10.93	10.93	109.3	20.21	
Жиры (г)		19.92	13.4	25.03	26.11	17.18	32.83	33.11	11.9	37.2	37.2	37.2	37.2	37.2	372	26.306	
Углеводы		145.6	133.3	94.14	111.48	120.99	216.78	170.79	122.42	150.87	150.87	150.87	150.87	150.87	1508.7	167.08	
Энергетическая ценность(ккал)		784.3	547.9	636	832.2	897.64	1008.16	791.7	791.4	948.6	948.6	948.6	948.6	948.6	9486	870.8	
Витамины В-1 (мг)		0.478	0.227	0.9	0.74	0.427	1.06	0.563	0.337	0.521	0.521	0.521	0.521	0.521	5.21	0.19	
Витамины С (мг)		47.4	61.2	46.642	100.43	94.8	58.73	85.37	139.7	72.39	72.39	72.39	72.39	72.39	723.9	47.52	
Витамины А (мг рет.экв)		2.02	0.14	0.403	2.8	0.242	0.03	4.85	0.031	2.96	2.96	2.96	2.96	2.96	29.6	0.44	
Кальций (мг)		297.9	98.45	355.12	466.02	236.3	635.17	315.56	304.8	279.28	279.28	279.28	279.28	279.28	2792.8	225.91	
Фосфор (мг)		317.8	173.4	493.29	523.82	321.16	546.49	343.57	287.4	298.6	298.6	298.6	298.6	298.6	2986	250.67	
Магний (мг)		192.4	100.1	368.5	175.8	183.7	358.2	175.9	139.5	123.2	123.2	123.2	123.2	123.2	1232	146.2	
Железо (мг)		8.48	6.43	16.45	14.17	17.76	20.68	6.32	6.85	7.47	7.47	7.47	7.47	7.47	74.7	11.82	

192