

Согласовано

Директор государственного бюджетного общеобразовательного учреждения № 44

"2" 09 2024 г.



Утверждено

Генеральный директор ООО "Альфа-Провиант"

2024 г.



/Ланенкова С.Г.

ЦИКЛИЧНОЕ ЧЕТЫРЕХНЕДЕЛЬНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК И ОБЕД) ДЛЯ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИМСЯ С ДИАГНОЗОМ ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГА С КОМПЕНСАЦИЕЙ ЕГО СТОИМОСТИ (ЧАСТИ СТОИМОСТИ) ЗА СЧЕТ СРЕДСТВ БЮДЖЕТА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ 7-11 ЛЕТ

День: 1

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты Фенилаланин (г)	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg			
Завтрак														
КАША НИЗКОБЕЛКОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	0,35	4,5	126,05	135,35	0,02	0	32,5	1,2	2,8	0,04			
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	15/5	0,13	4,35	6,8	67,1	0	0	22,95	3,6	1,5	0,14		ТТК-189,09	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69								ТТК-639,01	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6		ТТК-430	
Итого за Завтрак	455	1,55	9,13	154,57	299,14	0,12	15,04	55,72	44,3	28,5	14,78	0,018	ТТК-688	
Обед														
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	14	25	8,4	0,008	54-2з	РПН 2022
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С НИЗКОБЕЛКОВОЙ КРУПОЙ И ПЛОВ С ОВОЩАМИ	200/10	2,9	5,52	10,28	101,6	0,05	16	40	72,4	125,2	41,9	0,052	ТТК-94,05	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	240	1,1	23,2	0	213,25	0,03	5,57	112	15,04	30,56	21,15	0,027	ТТК-207,01	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0,9	4,8	0	0,27		ТТК-639,01	
Итого за Обед	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	0	0	16	26	2	0,01	ТТК-401	
Итого за день	740	5,15	30,42	40,28	454,35	0,13	27,57	158,9	122,24	206,76	73,72	0,097		

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ 7-11 ЛЕТ

День: 2

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты Фенилаланин (г)	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg			
Завтрак														
КАША НИЗКОБЕЛКОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	0,35	4,5	126,05	135,35	0,02	0	32,5	1,2	2,8	0,04			
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	15/5	0,13	4,35	6,8	67,1	0	0	22,95	3,6	1,5	0,14		ТТК-189,09	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69								ТТК-639,01	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9		ТТК-430	
Итого за Завтрак	455	1,15	9,33	156,87	308,14	0,05	10,04	85,72	25,3	22,5	12,78	0,006	338	2017

Обед														
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,6	3,12	2,7	41,28	0	10,2	36	26,4	23,4	1,2	0,011	ТТК-23,01	
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200/10	0,84	2,32	2,7	35	0,01	10,2	58	53,8	81,2	30,7	0,045	81	2017
ИКРА МОРКОВНАЯ	240	5,26	11	26,08	224,88	0,12	12,28		73,52	168	99,04	0,12	54	2011
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0,9	4,8	0	0,27		ТТК-639,01	
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	200	1,01	0,18	20,6	88,06	0,02	2	0	14	14	8	0,008	ТТК-442,1	
Итого за Обед	740	7,86	18,12	65,58	457,32	0,15	34,68	94,9	172,52	286,6	139,21	0,184		
Итого за день		9,01	27,45	222,45	765,46	0,2	44,72	180,62	197,82	309,1	151,99	0,19		

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ 7-11 ЛЕТ

День: 3

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты Фенилаланин (г)	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мg			
Завтрак														
КАША НИЗКОБЕЛКОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	0,35	4,5	126,05	135,35	0,02	0	32,5	1,2	2,8	0,04		ТТК-189,09	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	15/5	0,13	4,35	6,8	67,1	0	0	22,95	3,6	1,5	0,14		ТТК-639,01	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0,27	0	6,03	25,11	0	1,04	0,34	6,21	7,65	4,14	0,002	54-3гн	РПН 2022
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0,018	ТТК-688	
Итого за Завтрак	455	1,55	9,05	146,38	265,56	0,12	16,04	55,79	46,01	28,95	15,32	0,02		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И ОГУРЦА	60	0,9	6,06	2,64	69	0,02	15,6	24	15,6	22,2	12	0,014	ТТК-29,01	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	2,66	4,86	8,52	88,8	0,06	16,8	192	69,2	113,2	43,5	0,083	ТТК-95,07	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ СВЕЖАЯ	240	3,04	6,88	15,68	148,96	0,06	5,44	96	48	94,4	46,4	0,112	ТТК-346	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0,9	4,8	0	0,27		ТТК-639,01	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	0	0	16	26	2	0,01	ТТК-401	
Итого за Обед	740	7,25	19,4	55,34	437,76	0,17	37,84	312,9	153,6	255,8	104,17	0,219		
Итого за день		8,8	28,45	201,72	703,32	0,29	53,88	368,69	199,61	284,75	119,49	0,239		

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ 7-11 ЛЕТ

День: 4

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты Фенилаланин (г)	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мg			
Завтрак														
КАША НИЗКОБЕЛКОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	0,35	4,5	126,05	135,35	0,02	0	32,5	1,2	2,8	0,04		ТТК-189,09	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	15/5	0,13	4,35	6,8	67,1	0	0	22,95	3,6	1,5	0,14		ТТК-639,01	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6		ТТК-430	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	0,006	338	2017
Итого за Завтрак	455	1,15	9,33	156,87	308,14	0,05	10,04	85,72	25,3	22,5	12,78	0,006		

Обед													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ	60	1,5	2	5,6	38		0	0	21,3	4,6	12,7	0,03	ТТК-33
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО	200/10	2,9	4,94	11,8	103,2	0,08	15,28	184	72,4	123,6	48,3	0,095	ТТК-90,01
ЖАРКОЕ ОВОЩНОЕ	240	3,45	0,45	25,95	128,7	0,18	147,36	30	74,97	130,5	58,23	0,039	ТТК-258,04
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0,9	4,8	0	0,27		ТТК-639,01
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	4	0	14	14	8	0,008	ТТК-444,01
Итого за Обед	740	9	9,09	77,45	426,2	0,28	166,64	214,9	187,47	272,7	127,5	0,172	
Итого за день		10,15	18,42	234,32	734,34	0,33	176,68	300,62	212,77	295,2	140,28	0,178	

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ 7-11 ЛЕТ

День: 5

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты Фенилаланин (г)	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мg			
Завтрак														
КАША НИЗКОБЕЛКОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	0,35	4,5	126,05	135,35	0,02	0	32,5	1,2	2,8	0,04		ТТК-189,09	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	15/5	0,13	4,35	6,8	67,1	0	0	22,95	3,6	1,5	0,14		ТТК-639,01	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69			0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	ТТК-430	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0,018	ТТК-688	
Итого за Завтрак	455	1,55	9,13	154,57	299,14	0,12	15,04	55,72	44,3	28,5	14,78	0,018		
Обед														
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ (ТК 54-3з)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	15	79,8	8,4	16	12	0,017	54-3з	РПН 2022
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	2,66	4,86	8,52	88,8	0,06	16,8	192	69,2	113,2	43,5	0,083	ТТК-95,07	
ТЫКВА, ПРИПУЩЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	240	2,69	16,32	38,59	312	0,12	17,28	38,4	76,8	84,48	40,32	0,056	ТТК-140	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0,9	4,8	0	0,27		ТТК-639,01	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,32	70	28	25	18	0,001	ТТК-54-13хн	
Итого за Обед	740	7,2	22,88	78,61	548,6	0,23	49,4	381,1	187,2	238,68	114,09	0,157		
Итого за день		8,75	32,01	233,18	847,74	0,35	64,44	436,82	231,5	267,18	128,87	0,175		

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ 7-11 ЛЕТ

День: 6

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты Фенилаланин (г)	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мg			
Завтрак														
КАША НИЗКОБЕЛКОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	0,35	4,5	126,05	135,35	0,02	0	32,5	1,2	2,8	0,04		ТТК-189,09	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	15/5	0,13	4,35	6,8	67,1	0	0	22,95	3,6	1,5	0,14		ТТК-639,01	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69			0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	ТТК-430	
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28	42	0,049	338	2017
Итого за Завтрак	455	2,25	9,43	168,07	357,14	0,06	10,04	55,72	17,3	39,5	45,78	0,049		

Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И ОГУРЦА	60	0,9	6,06	2,64	69	0,02	15,6	24	15,6	22,2	12	0,014	ТТК-29,01	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С НИЗКОБЕЛКОВОЙ КРУПОЙ И	200/10	2,9	5,52	10,28	101,6	0,05	16	40	72,4	125,2	41,9	0,052	ТТК-94,05	
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	240	0,84	8,61	62,97	332,7	0,07	1,44	0	20,88	132,96	46,8	0,016	ТТК-334,02	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0,9	4,8	0	0,27		ТТК-639,01	
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	6	0	14	14	8	0,008	ТТК-443,02	
Итого за Обед	740	5,79	21,89	109,99	659,6	0,16	39,04	64,9	127,68	294,36	108,97	0,09		
Итого за день		8,04	31,32	278,06	1016,74	0,22	49,08	120,62	144,98	333,86	154,75	0,139		

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ 7-11 ЛЕТ

День: 7

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты Фенилаланин (г)	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мg			
Завтрак														
КАША НИЗКОБЕЛКОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	0,35	4,5	126,05	135,35	0,02	0	32,5	1,2	2,8	0,04		ТТК-189,09	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	15/5	0,13	4,35	6,8	67,1	0	0	22,95	3,6	1,5	0,14		ТТК-639,01	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6		ТТК-430	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0,018	ТТК-688	
Итого за Завтрак	455	1,55	9,13	154,57	299,14	0,12	15,04	55,72	44,3	28,5	14,78	0,018		
Обед														
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ (ТК 54-3з)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	15	79,8	8,4	16	12	0,017	54-3з	РПН 2022
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО	200/10	2,9	4,94	11,8	103,2	0,08	15,28	184	72,4	123,6	48,3	0,095	ТТК-90,01	
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	240	2,24	9,12	22,4	198,4	0,14	12,8	112	54,4	128	16	0,109	ТТК-338	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0,9	4,8	0	0,27		ТТК-639,01	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,32	70	28	25	18	0,001	ТТК-54-13хн	
Итого за Обед	740	6,99	15,76	65,7	449,4	0,27	43,4	446,7	168	292,6	94,57	0,222		
Итого за день		8,54	24,89	220,27	748,54	0,39	58,44	502,42	212,3	321,1	109,35	0,24		

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ 7-11 ЛЕТ

День: 8

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты Фенилаланин (г)	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мg			
Завтрак														
КАША НИЗКОБЕЛКОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	0,35	4,5	126,05	135,35	0,02	0	32,5	1,2	2,8	0,04		ТТК-189,09	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	15/5	0,13	4,35	6,8	67,1	0	0	22,95	3,6	1,5	0,14		ТТК-639,01	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6		ТТК-430	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	0,006	338	2017
Итого за Завтрак	455	1,15	9,33	156,87	308,14	0,05	10,04	85,72	25,3	22,5	12,78	0,006		

Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ	60	1,5	2	5,6	38		0	0	21,3	4,6	12,7	0,03	ТТК-33	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С НИЗКОБЕЛКОВОЙ КРУДОЙ И	200/10	2,9	5,52	10,28	101,6	0,05	16	40	72,4	125,2	41,9	0,052	ТТК-94,05	
ТЫКВА, ПРИПУЩЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	240	2,69	16,32	38,59	312	0,12	17,28	38,4	76,8	84,48	40,32	0,056	ТТК-140	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0,9	4,8	0	0,27		ТТК-639,01	
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	4	0	14	14	8	0,008	ТТК-444,01	
Итого за Обед	740	8,24	25,54	88,57	607,9	0,19	37,28	79,3	189,3	228,28	103,19	0,146		
Итого за день		9,39	34,87	245,44	916,04	0,24	47,32	165,02	214,6	250,78	115,97	0,152		

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ 7-11 ЛЕТ

День: 9

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты Фенилаланин (г)	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мg			
Завтрак														
КАША НИЗКОБЕЛКОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	0,35	4,5	126,05	135,35	0,02	0	32,5	1,2	2,8	0,04		ТТК-189,09	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	15/5	0,13	4,35	6,8	67,1	0	0	22,95	3,6	1,5	0,14		ТТК-639,01	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0,27	0	6,03	25,11	0	1,04	0,34	6,21	7,65	4,14	0,002	54-3гн	РПН 2022
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0,018	ТТК-688	
Итого за Завтрак	455	1,55	9,05	146,38	265,56	0,12	16,04	55,79	46,01	28,95	15,32	0,02		
Обед														
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	14	25	8,4	0,008	54-2з	РПН 2022
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200/10	0,84	2,32	2,7	35	0,01	10,2	58	53,8	81,2	30,7	0,045	81	2017
МОРКОВЬ ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКОМ	240	2,72	10,88	23,52	206,4	0,1	11,2	3 984	57,6	68,8	104	0,067	343	2008
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0,9	4,8	0	0,27		ТТК-639,01	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,32	70	28	25	18	0,001	ТТК-54-13хн	
Итого за Обед	740	5,21	14,9	56,92	384,9	0,14	27,72	4118,9	158,2	200	161,37	0,121		
Итого за день		6,76	23,95	203,3	650,46	0,26	43,76	4174,69	204,21	228,95	176,69	0,141		

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ 7-11 ЛЕТ

День: 10

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты Фенилаланин (г)	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мg			
Завтрак														
КАША НИЗКОБЕЛКОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	0,35	4,5	126,05	135,35	0,02	0	32,5	1,2	2,8	0,04		ТТК-189,09	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	15/5	0,13	4,35	6,8	67,1	0	0	22,95	3,6	1,5	0,14		ТТК-639,01	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6		ТТК-430	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	0,006	338	2017
Итого за Завтрак	455	1,15	9,33	156,87	308,14	0,05	10,04	85,72	25,3	22,5	12,78	0,006		

Обед														
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ (ТК 54-3з)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	15	79,8	8,4	16	12	0,017	54-3з	РПН 2022
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	2,66	4,86	8,52	88,8	0,06	16,8	192	69,2	113,2	43,5	0,083	ТТК-95,07	
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	240	0,84	8,61	62,97	332,7	0,07	1,44	0	20,88	132,96	46,8	0,016	ТТК-334,02	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0,9	4,8	0	0,27		ТТК-639,01	
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	6	0	14	14	8	0,008	ТТК-443,02	
Итого за Обед	740	5,35	15,27	107,89	590,6	0,19	39,24	272,7	117,28	276,16	110,57	0,124		
Итого за день		6,5	24,6	264,76	898,74	0,24	49,28	358,42	142,58	298,66	123,35	0,13		

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ 7-11 ЛЕТ

День: 11

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты Фенилаланин (г)	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мg			
Завтрак														
КАША НИЗКОБЕЛКОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	0,35	4,5	126,05	135,35	0,02	0	32,5	1,2	2,8	0,04		ТТК-189,09	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	15/5	0,13	4,35	6,8	67,1	0	0	22,95	3,6	1,5	0,14		ТТК-639,01	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6		ТТК-430	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0,018	ТТК-688	
Итого за Завтрак	455	1,55	9,13	154,57	299,14	0,12	15,04	55,72	44,3	28,5	14,78	0,018		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И ОГУРЦА	60	0,9	6,06	2,64	69	0,02	15,6	24	15,6	22,2	12	0,014	ТТК-29,01	
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО	200/10	2,9	4,94	11,8	103,2	0,08	15,28	184	72,4	123,6	48,3	0,095	ТТК-90,01	
ЖАРКОЕ ОВОЩНОЕ	240	3,45	0,45	25,95	128,7	0,18	147,36	30	74,97	130,5	58,23	0,039	ТТК-258,04	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0,9	4,8	0	0,27		ТТК-639,01	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	0	0	16	26	2	0,01	ТТК-401	
Итого за Обед	740	7,9	13,05	68,89	431,9	0,31	178,24	238,9	183,77	302,3	120,8	0,158		
Итого за день		9,45	22,18	223,46	731,04	0,43	193,28	294,62	228,07	330,8	135,58	0,176		

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ 7-11 ЛЕТ

День: 12

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты Фенилаланин (г)	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мg			
Завтрак														
КАША НИЗКОБЕЛКОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	0,35	4,5	126,05	135,35	0,02	0	32,5	1,2	2,8	0,04		ТТК-189,09	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	15/5	0,13	4,35	6,8	67,1	0	0	22,95	3,6	1,5	0,14		ТТК-639,01	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6		ТТК-430	
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28	42	0,049	338	2017
Итого за Завтрак	455	2,25	9,43	168,07	357,14	0,06	10,04	55,72	17,3	39,5	45,78	0,049		

Обед														
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	14	25	8,4	0,008	54-2з	РПН 2022
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО	200/10	0,9	2,64	1,84	34,8	0,01	10,6	58	54,4	80,6	30,1	0,044	ТТК-87,05	
ПЛОВ С ОВОЩАМИ	240	1,1	23,2	0	213,25	0,03	5,57	112	15,04	30,56	21,15	0,027	ТТК-207,01	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0,9	4,8	0	0,27		ТТК-639,01	
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	200	1,01	0,18	20,6	88,06	0,02	2	0	14	14	8	0,008	ТТК-442,1	
Итого за Обед	740	3,66	27,62	37,44	412,71	0,08	24,17	176,9	102,24	150,16	67,92	0,087		
Итого за день		5,91	37,05	205,51	769,85	0,14	34,21	232,62	119,54	189,66	113,7	0,136		

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ 7-11 ЛЕТ

День: 13

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты Фенилаланин (г)	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мg			
Завтрак														
КАША НИЗКОБЕЛКОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	0,35	4,5	126,05	135,35	0,02	0	32,5	1,2	2,8	0,04		ТТК-189,09	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	15/5	0,13	4,35	6,8	67,1	0	0	22,95	3,6	1,5	0,14		ТТК-639,01	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0	5,85	24,12	0	0,04	0,27	4,05	6,48	3,42		54-2гн	РПН 2022
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	0,006	338	2017
Итого за Завтрак	455	1,06	9,25	148,5	273,57	0,05	10,04	85,72	24,85	21,78	12,6	0,006		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И ОГУРЦА	60	0,9	6,06	2,64	69	0,02	15,6	24	15,6	22,2	12	0,014	ТТК-29,01	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С НИЗКОБЕЛКОВОЙ КРУПОЙ И	200/10	2,9	5,52	10,28	101,6	0,05	16	40	72,4	125,2	41,9	0,052	ТТК-94,05	
ИКРА МОРКОВНАЯ	240	5,26	11	26,08	224,88	0,12	12,28		73,52	168	99,04	0,12	54	2011
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0,9	4,8	0	0,27		ТТК-639,01	
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	200	1,01	0,18	20,6	88,06	0,02	2	0	14	14	8	0,008	ТТК-442,1	
Итого за Обед	740	10,22	24,26	73,1	551,64	0,21	45,88	64,9	180,32	329,4	161,21	0,194		
Итого за день		11,28	33,51	221,6	825,21	0,26	55,92	150,62	205,17	351,18	173,81	0,2		

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ 7-11 ЛЕТ

День: 14

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты Фенилаланин (г)	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мg			
Завтрак														
КАША НИЗКОБЕЛКОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	0,35	4,5	126,05	135,35	0,02	0	32,5	1,2	2,8	0,04		ТТК-189,09	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	15/5	0,13	4,35	6,8	67,1	0	0	22,95	3,6	1,5	0,14		ТТК-639,01	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6		ТТК-430	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0,018	ТТК-688	
Итого за Завтрак	455	1,55	9,13	154,57	299,14	0,12	15,04	55,72	44,3	28,5	14,78	0,018		

Обед														
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	14	25	8,4	0,008	54-2з	РПН 2022
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО	200/10	2,9	4,94	11,8	103,2	0,08	15,28	184	72,4	123,6	48,3	0,095	ТТК-90,01	
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	240	2,24	9,12	22,4	198,4	0,14	12,8	112	54,4	128	16	0,109	ТТК-338	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0,9	4,8	0	0,27		ТТК-639,01	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	0	0	16	26	2	0,01	ТТК-401	
Итого за Обед	740	6,29	15,76	64,2	441,1	0,27	34,08	302,9	161,6	302,6	74,97	0,222		
Итого за день		7,84	24,89	218,77	740,24	0,39	49,12	358,62	205,9	331,1	89,75	0,24		

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ 7-11 ЛЕТ

День: 15

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты Фенилаланин (г)	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мg			
Завтрак														
КАША НИЗКОБЕЛКОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	0,35	4,5	126,05	135,35	0,02	0	32,5	1,2	2,8	0,04		ТТК-189,09	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	15/5	0,13	4,35	6,8	67,1	0	0	22,95	3,6	1,5	0,14		ТТК-639,01	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0,27	0	6,03	25,11	0	1,04	0,34	6,21	7,65	4,14	0,002	54-3гн	РПН 2022
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	0,006	338	2017
Итого за Завтрак	455	1,15	9,25	148,68	274,56	0,05	11,04	85,79	27,01	22,95	13,32	0,008		
Обед														
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,6	3,12	2,7	41,28	0	10,2	36	26,4	23,4	1,2	0,011	ТТК-23,01	
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200/10	0,84	2,32	2,7	35	0,01	10,2	58	53,8	81,2	30,7	0,045	81	2017
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	240	0,84	8,61	62,97	332,7	0,07	1,44	0	20,88	132,96	46,8	0,016	ТТК-334,02	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0,9	4,8	0	0,27		ТТК-639,01	
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	6	0	14	14	8	0,008	ТТК-443,02	
Итого за Обед	740	3,43	15,75	102,47	565,28	0,1	27,84	94,9	119,88	251,56	86,97	0,08		
Итого за день		4,58	25	251,15	839,84	0,15	38,88	180,69	146,89	274,51	100,29	0,088		

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ 7-11 ЛЕТ

День: 16

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты Фенилаланин (г)	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мg			
Завтрак														
КАША НИЗКОБЕЛКОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	0,35	4,5	126,05	135,35	0,02	0	32,5	1,2	2,8	0,04		ТТК-189,09	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	15/5	0,13	4,35	6,8	67,1	0	0	22,95	3,6	1,5	0,14		ТТК-639,01	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6		ТТК-430	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0,018	ТТК-688	
Итого за Завтрак	455	1,55	9,13	154,57	299,14	0,12	15,04	55,72	44,3	28,5	14,78	0,018		

Обед														
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ (ТК 54-3з)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	15	79,8	8,4	16	12	0,017	54-3з	РПН 2022
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С НИЗКОБЕЛКОВОЙ КРУПОЙ И	200/10	2,9	5,52	10,28	101,6	0,05	16	40	72,4	125,2	41,9	0,052	ТТК-94,05	
ТЫКВА, ПРИПУЩЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	240	2,69	16,32	38,59	312	0,12	17,28	38,4	76,8	84,48	40,32	0,056	ТТК-140	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0,9	4,8	0	0,27		ТТК-639,01	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	0	0	16	26	2	0,01	ТТК-401	
Итого за Обед	740	6,94	23,54	79,67	557,4	0,24	48,28	159,1	178,4	251,68	96,49	0,135		
Итого за день		8,49	32,67	234,24	856,54	0,36	63,32	214,82	222,7	280,18	111,27	0,153		

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ 7-11 ЛЕТ

День: 17

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты Фенилаланин (г)	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мг			
Завтрак														
КАША НИЗКОБЕЛКОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	0,35	4,5	126,05	135,35	0,02	0	32,5	1,2	2,8	0,04		ТТК-189,09	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	15/5	0,13	4,35	6,8	67,1	0	0	22,95	3,6	1,5	0,14		ТТК-639,01	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6		ТТК-430	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	0,006	338	2017
Итого за Завтрак	455	1,15	9,33	156,87	308,14	0,05	10,04	85,72	25,3	22,5	12,78	0,006		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ	60	1,5	2	5,6	38		0	0	21,3	4,6	12,7	0,03	ТТК-33	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	2,66	4,86	8,52	88,8	0,06	16,8	192	69,2	113,2	43,5	0,083	ТТК-95,07	
ЖАРКОЕ ОВОЩНОЕ	240	3,45	0,45	25,95	128,7	0,18	147,36	30	74,97	130,5	58,23	0,039	ТТК-258,04	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0,9	4,8	0	0,27		ТТК-639,01	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,32	70	28	25	18	0,001	ТТК-54-13хн	
Итого за Обед	740	8,76	8,91	69,27	390,5	0,25	164,48	292,9	198,27	273,3	132,7	0,153		
Итого за день		9,91	18,24	226,14	698,64	0,3	174,52	378,62	223,57	295,8	145,48	0,159		

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ 7-11 ЛЕТ

День: 18

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты Фенилаланин (г)	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мг			
Завтрак														
КАША НИЗКОБЕЛКОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	0,35	4,5	126,05	135,35	0,02	0	32,5	1,2	2,8	0,04		ТТК-189,09	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	15/5	0,13	4,35	6,8	67,1	0	0	22,95	3,6	1,5	0,14		ТТК-639,01	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6		ТТК-430	
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28	42	0,049	338	2017
Итого за Завтрак	455	2,25	9,43	168,07	357,14	0,06	10,04	55,72	17,3	39,5	45,78	0,049		

Обед														
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ (ТК 54-3з)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	15	79,8	8,4	16	12	0,017	54-3з	РПН 2022
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО	200/10	2,9	4,94	11,8	103,2	0,08	15,28	184	72,4	123,6	48,3	0,095	ТТК-90,01	
МОРКОВЬ ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКОМ	240	2,72	10,88	23,52	206,4	0,1	11,2	3 984	57,6	68,8	104	0,067	343	2008
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0,9	4,8	0	0,27		ТТК-639,01	
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	4	0	14	14	8	0,008	ТТК-444,01	
Итого за Обед	740	7,47	17,62	71,72	478,7	0,24	45,48	4248,7	157,2	222,4	172,57	0,187		
Итого за день		9,72	27,05	239,79	835,84	0,3	55,52	4304,42	174,5	261,9	218,35	0,236		

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ 7-11 ЛЕТ

День: 19

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты Фенилаланин (г)	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мg			
Завтрак														
КАША НИЗКОБЕЛКОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	0,35	4,5	126,05	135,35	0,02	0	32,5	1,2	2,8	0,04		ТТК-189,09	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	15/5	0,13	4,35	6,8	67,1	0	0	22,95	3,6	1,5	0,14		ТТК-639,01	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6		ТТК-430	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	0,006	338	2017
Итого за Завтрак	455	1,15	9,33	156,87	308,14	0,05	10,04	85,72	25,3	22,5	12,78	0,006		
Обед														
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	14	25	8,4	0,008	54-2з	РПН 2022
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	2,66	4,86	8,52	88,8	0,06	16,8	192	69,2	113,2	43,5	0,083	ТТК-95,07	
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	240	2,24	9,12	22,4	198,4	0,14	12,8	112	54,4	128	16	0,109	ТТК-338	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0,9	4,8	0	0,27		ТТК-639,01	
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	200	1,01	0,18	20,6	88,06	0,02	2	0	14	14	8	0,008	ТТК-442,1	
Итого за Обед	740	6,56	15,76	66,52	451,86	0,24	37,6	310,9	156,4	280,2	76,17	0,208		
Итого за день		7,71	25,09	223,39	760	0,29	47,64	396,62	181,7	302,7	88,95	0,214		

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ 7-11 ЛЕТ

День: 20

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты Фенилаланин (г)	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мg			
Завтрак														
КАША НИЗКОБЕЛКОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	0,35	4,5	126,05	135,35	0,02	0	32,5	1,2	2,8	0,04		ТТК-189,09	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	15/5	0,13	4,35	6,8	67,1	0	0	22,95	3,6	1,5	0,14		ТТК-639,01	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0,27	0	6,03	25,11	0	1,04	0,34	6,21	7,65	4,14	0,002	54-3гн	РПН 2022
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0,018	ТТК-688	
Итого за Завтрак	455	1,55	9,05	146,38	265,56	0,12	16,04	55,79	46,01	28,95	15,32	0,02		

Обед														
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,6	3,12	2,7	41,28	0	10,2	36	26,4	23,4	1,2	0,011	ТТК-23,01	
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200/10	0,84	2,32	2,7	35	0,01	10,2	58	53,8	81,2	30,7	0,045	81	2017
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	240	0,84	8,61	62,97	332,7	0,07	1,44	0	20,88	132,96	46,8	0,016	ТТК-334,02	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0,9	4,8	0	0,27		ТТК-639,01	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,32	70	28	25	18	0,001	ТТК-54-13хн	
Итого за Обед	740	3,43	15,65	97,57	543,98	0,09	22,16	164,9	133,88	262,56	96,97	0,073		
Итого за день		4,98	24,7	243,95	809,54	0,21	38,2	220,69	179,89	291,51	112,29	0,093		

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ 7-11 ЛЕТ

День: 21

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты Фенилаланин (г)	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мг			
Завтрак														
КАША НИЗКОБЕЛКОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	0,35	4,5	126,05	135,35	0,02	0	32,5	1,2	2,8	0,04		ТТК-189,09	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	15/5	0,13	4,35	6,8	67,1	0	0	22,95	3,6	1,5	0,14		ТТК-639,01	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0	5,85	24,12	0	0,04	0,27	4,05	6,48	3,42		54-2гн	РПН 2022
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	0,006	338	2017
Итого за Завтрак	455	1,06	9,25	148,5	273,57	0,05	10,04	85,72	24,85	21,78	12,6	0,006		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И ОГУРЦА	60	0,9	6,06	2,64	69	0,02	15,6	24	15,6	22,2	12	0,014	ТТК-29,01	
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО	200/10	2,9	4,94	11,8	103,2	0,08	15,28	184	72,4	123,6	48,3	0,095	ТТК-90,01	
ТЫКВА, ЗАПЕЧЕННАЯ С САХАРОМ	240	3,88	7,64	14,84	144	0,13	15,97	130,91	100,58	94,25	53,89	0,009	ТТК-139	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0,9	4,8	0	0,27		ТТК-639,01	
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	6	0	14	14	8	0,008	ТТК-443,02	
Итого за Обед	740	8,83	20,34	63,38	472,5	0,25	52,85	339,81	207,38	254,05	122,46	0,126		
Итого за день		9,89	29,59	211,88	746,07	0,3	62,89	425,53	232,23	275,83	135,06	0,132		

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ 7-11 ЛЕТ

День: 22

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты Фенилаланин (г)	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мг			
Завтрак														
КАША НИЗКОБЕЛКОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	0,35	4,5	126,05	135,35	0,02	0	32,5	1,2	2,8	0,04		ТТК-189,09	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	15/5	0,13	4,35	6,8	67,1	0	0	22,95	3,6	1,5	0,14		ТТК-639,01	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6		ТТК-430	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0,018	ТТК-688	
Итого за Завтрак	455	1,55	9,13	154,57	299,14	0,12	15,04	55,72	44,3	28,5	14,78	0,018		

Обед														
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ (ТК 54-3з)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	15	79,8	8,4	16	12	0,017	54-3з	РПН 2022
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО	200/10	0,9	2,64	1,84	34,8	0,01	10,6	58	54,4	80,6	30,1	0,044	ТТК-87,05	
ПЛОВ С ОВОЩАМИ	240	1,1	23,2	0	213,25	0,03	5,57	112	15,04	30,56	21,15	0,027	ТТК-207,01	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0,9	4,8	0	0,27		ТТК-639,01	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,32	70	28	25	18	0,001	ТТК-54-13хн	
Итого за Обед	740	3,85	27,54	33,34	395,85	0,09	31,49	320,7	110,64	152,16	81,52	0,089		
Итого за день		5,4	36,67	187,91	694,99	0,21	46,53	376,42	154,94	180,66	96,3	0,107		

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ 7-11 ЛЕТ

День: 23

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты Фенилаланин (г)	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мg			
Завтрак														
КАША НИЗКОБЕЛКОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	0,35	4,5	126,05	135,35	0,02	0	32,5	1,2	2,8	0,04		ТТК-189,09	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	15/5	0,13	4,35	6,8	67,1	0	0	22,95	3,6	1,5	0,14		ТТК-639,01	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6		ТТК-430	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	0,006	338	2017
Итого за Завтрак	455	1,15	9,33	156,87	308,14	0,05	10,04	85,72	25,3	22,5	12,78	0,006		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ	60	1,5	2	5,6	38		0	0	21,3	4,6	12,7	0,03	ТТК-33	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С НИЗКОБЕЛКОВОЙ КРУПОЙ И	200/10	2,9	5,52	10,28	101,6	0,05	16	40	72,4	125,2	41,9	0,052	ТТК-94,05	
МОРКОВЬ ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКОМ	240	2,72	10,88	23,52	206,4	0,1	11,2	3 984	57,6	68,8	104	0,067	343	2008
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0,9	4,8	0	0,27		ТТК-639,01	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	0	0	16	26	2	0,01	ТТК-401	
Итого за Обед	740	7,77	20	67,9	477	0,18	27,2	4024,9	172,1	224,6	160,87	0,159		
Итого за день		8,92	29,33	224,77	785,14	0,23	37,24	4110,62	197,4	247,1	173,65	0,165		

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ 7-11 ЛЕТ

День: 24

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты Фенилаланин (г)	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мg			
Завтрак														
КАША НИЗКОБЕЛКОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	0,35	4,5	126,05	135,35	0,02	0	32,5	1,2	2,8	0,04		ТТК-189,09	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	15/5	0,13	4,35	6,8	67,1	0	0	22,95	3,6	1,5	0,14		ТТК-639,01	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6		ТТК-430	
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28	42	0,049	338	2017
Итого за Завтрак	455	2,25	9,43	168,07	357,14	0,06	10,04	55,72	17,3	39,5	45,78	0,049		

Обед													
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И ОГУРЦА	60	0,9	6,06	2,64	69	0,02	15,6	24	15,6	22,2	12	0,014	ТТК-29,01
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	2,66	4,86	8,52	88,8	0,06	16,8	192	69,2	113,2	43,5	0,083	ТТК-95,07
КАПУСТА ТУШЕНАЯ СВЕЖАЯ	240	3,04	6,88	15,68	148,96	0,06	5,44	96	48	94,4	46,4	0,112	ТТК-346
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0,9	4,8	0	0,27		ТТК-639,01
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	4	0	14	14	8	0,008	ТТК-444,01
Итого за Обед	740	7,75	19,5	60,94	463,06	0,16	41,84	312,9	151,6	243,8	110,17	0,217	
Итого за день		10	28,93	229,01	820,2	0,22	51,88	368,62	168,9	283,3	155,95	0,266	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты Фенилаланин (г)
	Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	
Итого за период	196,72	680,41	5439,92	18948,01	6,56	1579,36	18836,07	4568,31	6721,07	3159,67	4,064
Среднее значение за период	8,2	28,35	226,66	789,5	0,27	65,81	784,84	190,35	280,04	131,65	0,17
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	4	32	115								
Сбалансированность	0	1	4								

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед	Завтрак
7-11 лет	740	455

ПРИ СОСТАВЛЕНИИ МЕНЮ ИСПОЛЬЗОВАЛАСЬ СЛЕДУЮЩАЯ ЛИТЕРАТУРА :

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011,- 590 с.
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.
4. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях: Пособие. - М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.-275с.

Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом её пищевой ценности (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.4.)

Для предотвращения размножения патогенных микроорганизмов готовые блюда должны быть реализованы не позднее 2 часов с момента изготовления (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.2.8)