

Согласовано
 Директор государственного бюджетного учреждения № 1111

№ 01 от 20.09.2022



Утверждено
 М.А. Давыдова 2022г.

Генеральный директор ООО "Альфа-Провиант"



ДИКТИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ РАЙОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК И ОБЕД) ДЛЯ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПИТАНИЯ РАЙОНОВ С ДИАГНОЗОМ ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГА КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА С КОМПЕНСАЦИЕЙ ЕГО СТОИМОСТИ (ЧАСТИ СТОИМОСТИ) ЗА СЧЕТ СРЕДСТВ БЮДЖЕТА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Район: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ

День: 1

Возраст: 7-11 лет

Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (ретинол, мкг)	Е (мг)	Са	Р	Мg	Фенилаланин (мкг)							
КАША НИЗКОКАЛОРИЙНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	0,35	5,05	126,05	139,8	0,02	0	0,05	0	0	0	0	0,05	0,5	2,3	0,04			ТТК-189,09	2015	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	15/5	0,13	4,9	6,8	71,55	0	0	0,04	40	0,07	2,9	1	0,14						ТТК-639,01	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69	0	0	0	0	0	4,5	7,2	3,6						ТТК-430	2015	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	30	0,2	16	11	9								
Итого за завтрак	455	1,15	10,43	156,87	317,04	0,05	10	0,12	120	0,33	23,9	21,5	12,78								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С.ЯБЛОКАМИ	60	0,65	3,65	6,72	62,34	0,01	3,86	0	0	0	17,56	19,08	10,1	0,001					ТТК-95,07	2015	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	2,66	4,86	8,52	88,8	0,06	16,8	0,19	190	0,56	69,2	113,2	43,5	0,063							
МОРОЖЕНОЕ ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКОМ	250	2,83	11,33	24,5	215	0,1	11,67	4,15	4150	1,67	60	71,67	108,33	0,07							
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0	0	0,03	4,8	0	0,27						ТТК-639,01	2008	
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	200	1,01	0,18	20,6	89,06	0,02	2	0	0	0,2	14	14	8						ТТК-442		
Итого за обед	750	7,3	21,52	73,84	522,3	0,19	34,33	4,34	4340	2,46	165,56	217,95	170,2	0,154							
Итого за день	1205	8,45	31,95	230,71	839,34	0,24	44,33	4,46	4460	2,79	189,46	239,45	182,98	0,16							

Район: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ

День: 2

Возраст: 7-11 лет

Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (ретинол, мкг)	Е (мг)	Са	Р	Мg	Фенилаланин (мкг)							
КАША НИЗКОКАЛОРИЙНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	0,35	5,05	126,05	139,8	0,02	0	0,05	50	0,06	0,5	2,3	0,04						ТТК-189,09	2015	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ С ВАРЕНЬЕМ	15/10	0,08	0,75	13,41	60,71	0	0,67	0,01	10	0,16	5,07	4,67	1,9						ТТК-639,01	2015	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,27	0,08	14,42	59,49	0	0,8	0	0	0	6,3	8,2	4,1						ТТК-430	2015	
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0	0,4	19	16	12								
Итого за завтрак	465	1,1	6,18	164,18	307	0,04	6,47	0,06	60	0,61	30,87	31,17	17,94	0,013							
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	0	0,06	10,2	18	8,4	0,008							
СУП ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/10	0,9	2,64	1,84	34,8	0,01	10,6	0,06	60	0,44	54,4	80,6	30,1	0,04							
ГОЛУБЦЫ С НИЗКОКАЛОРИЙНОЙ КРУПКОЙ	250	0,65	19	23,75	302,5	0,06	62,5	0,06	66	8,5	150	135	60	0,098							
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0	0	0,03	4,8	0	0,27						ТТК-639,01	2015	
КИСЕЛЬ ИЗ КИСЛОТЫ ПРОТЕКТНОЙ С САХАРОМ	180	0,09	0	24,57	96,64	0,01	2,34	0	0	0,07	3,24	2,43	3,24	0,011					ТТК-412,08		
Итого за обед	730	2,21	23,2	64,8	511,24	0,12	78,98	0,12	120	9,1	222,64	236,03	102,01	0,161							
Итого за день	1195	3,31	29,36	228,98	818,24	0,16	84,85	0,18	180	9,71	253,51	267,2	119,95	0,174							

Район: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ

День: 3

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины								Минеральные вещества (мг)					Аминнокислоты Фенилаланин (мкг)	№ рецептуры	Оборудование рецептур	
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (β-каротин, мкг)	Е (мг)	Са	Р	Мг	А	Е	Са	Р	Мг				
КАША НИЗКОБЕЛКОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	0,35	5,05	126,05	139,8	Завтрак								Обед								
						0,02	0	0,05	50	0,06	0,5	2,3	0,04	0,04	0,12	120	0,33	23,9				21,5
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	15/5	0,13	4,9	6,8	71,55	0	0	0,04	40	0,07	2,9	1	0,14							ТТК-189,09		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69	0	0	0	0	0	4,5	7,2	3,6							ТТК-639,01		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	30	0,2	16	11	9							ТТК-430		
Итого за Завтрак	455	1,15	10,43	156,37	317,04	0,05	10	0,12	120	0,33	23,9	21,5	12,78	0,006						338		2015
ПОМИДОР НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,04	10,5	0	0	0,42	8,4	15,6	12	0,017								
СУЛ (КРЕСТЫНКИ) С КРУТОМ И СМЕТАНОЙ	200/10	2,9	5,52	10,28	101,6	0,05	16	0,04	40	2,32	72,4	125,2	41,9	0,052								
ЖАРКОЕ ОВОЩНОЕ	250	3,59	0,47	27,03	134,06	0,19	153,5	0,03	30	0,81	78,09	135,94	60,66	0,041								
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0	0	0,03	4,8	0	0,27									
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОКА	180	0,45	0,09	25,39	104,4	0,03	1,8	0	0	0,09	14,4	23,4	0	0,009								
Итого за Обед	730	7,75	7,7	79,38	421,36	0,31	181,8	0,07	70	3,67	178,09	300,14	114,83	0,119								
Итого за день		8,9	18,13	235,25	738,4	0,36	191,8	0,19	190	4	201,99	321,64	127,61	0,125								

Район: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ

День: 4

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины								Минеральные вещества (мг)					Аминнокислоты Фенилаланин (мкг)	№ рецептуры	Оборудование рецептур	
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (β-каротин, мкг)	Е (мг)	Са	Р	Мг	А	Е	Са	Р	Мг				
КАША НИЗКОБЕЛКОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	0,35	5,05	126,05	139,8	Завтрак								Обед								
						0,02	0	0,05	50	0,06	0,5	2,3	0,04	0,02	0,12	120	0,33	23,9				21,5
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ С ВАРЕНЫЕМ	15/10	0,08	0,75	13,41	60,71	0	0,67	0,01	10	0,15	5,07	4,67	1,8									
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	180/5	0,27	0,08	14,42	58,49	0,8	0	0	0	0	6,3	8,2	4,1									
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0	0,4	19	16	12									
Итого за Завтрак	465	1,1	6,18	164,18	307	0,04	6,47	0,06	60	0,61	30,87	31,17	17,94	0,013								
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	0	0,08	10,2	18	8,4	0,008								
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	2,66	4,86	8,52	86,8	0,06	16,8	0,03	30	0,56	69,2	113,2	43,5	0,055								
КАПУСТА ТУШЕНАЯ СВЕЖАЯ (с маслом растительным)	250	2	7,17	16,33	156	0,07	28,33	0,18	180	0,5	150	98,33	0,33	0,118								
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0	0	0,03	4,8	0	0,27									
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	6	0	0	0,2	14	14	8	0,008								
Итого за Обед	750	6,23	13,79	60,09	407,3	0,17	54,07	0,21	210	1,36	248,2	243,53	60,5	0,189								
Итого за день		7,33	19,97	224,27	714,3	0,21	60,54	0,27	270	1,96	279,07	274,7	78,44	0,202								

Район: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ

День: 5

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)				Аминокислоты	Фенилаланин (мкг)	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (ретинол, мкг)	Е (мг)	Са	Р	Мg	Фенилаланин (мкг)					
КАША НИЗКОБЕЛКОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	0,35	5,05	126,05	139,8	0,02	0	0,05	50	0,06	0,5	2,3	0,04			ТТК-189,09			
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	15/5	0,13	4,9	6,8	71,55	0	0	0,04	40	0,07	2,9	1	0,14			ТТК-539,01			
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69	0	0	0	0	0	4,5	7,2	3,6			ТТК-430			
РЕДКО ОВЕКЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	30	0,2	16	11	9			338	2015		
Итого за Завтрак	455	1,15	10,43	156,87	317,04	0,05	10	0,12	120	0,33	23,9	21,5	12,78						
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И ОГУРЦА	60	0,9	6,06	2,64	69	0,02	15,6	0,02	20	2,82	15,6	22,2	12	0,014		ТТК-29,01			
БОРЩ СО СМЕТАНОМ	200/10	0,84	2,32	2,7	35	0,01	10,2	0,06	60	0,44	53,8	81,2	30,7	0,045		81	2017		
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	250	2,33	9,5	23,33	206,67	0,15	13,33	0,12	120	0,5	56,67	133,33	16,67	0,113		ТТК-338			
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	69,1	0	0	0	0	0,03	4,8	0	0,27			ТТК-539,01			
КОМПЛОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,45	0,09	25,29	104,4	0,03	1,8	0	0	0,09	14,4	23,4	0	0,009		ТТК-401,02			
Итого за Обед	730	4,67	19,47	67,46	483,17	0,21	40,93	0,2	200	3,88	145,27	260,13	58,64	0,181					
Итого за День		5,82	29,9	224,33	800,21	0,26	50,93	0,32	320	4,21	169,17	281,63	72,42	0,187					

Район: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ

День: 6

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)				Аминокислоты	Фенилаланин (мкг)	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (ретинол, мкг)	Е (мг)	Са	Р	Мg	Фенилаланин (мкг)					
КАША НИЗКОБЕЛКОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	0,35	5,05	126,05	139,8	0,02	0	0,05	50	0,06	0,5	2,3	0,04			ТТК-189,09			
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ С ВАРЕНЫЕМ	15/10	0,08	0,75	13,41	60,71	0	0,67	0,01	10	0,15	5,07	4,67	1,8			ТТК-639,01			
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69	0	0	0	0	0	4,5	7,2	3,6			ТТК-430			
БАНАН СВЕЖИЙ	180	2,7	0,9	37,8	172,8	0,07	18	0	0	0,72	14,4	50,4	75,6			338	2015		
Итого за Завтрак	540	3,4	6,78	191,48	432	0,09	18,67	0,06	60	0,93	24,47	64,57	81,04						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,72	3,18	1,74	38,46	0,01	0,6	0,05	50	0,6	22,8	21,6	11,4	0,023		ТТК-51,08			
СУП КРЕСТЫЯНСКИЙ С КРУГЛОЙ И СМЕТАНОМ	200/10	2,9	5,52	10,28	101,6	0,05	16	0,04	40	2,32	72,4	125,2	41,9	0,052		ТТК-64,05			
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ (с маслом сливочным)	250	3,75	9,25	23,75	192,5	0,07	9	0,25	250	0,1	40	95	57,5	0,115		471	2013		
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0	0	0,03	4,8	0	0,27			ТТК-639,01			
Итого за Обед	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	4	0	0	0,2	14	14	8			ТТК-414			
Итого за День	750	8,52	19,65	69,87	488,88	0,15	29,6	0,34	340	3,25	154	255,8	119,07	0,19					
		11,92	25,43	281,35	920,66	0,24	48,27	0,4	400	4,18	178,47	320,37	200,11	0,278					

Рацион: ФЕНИЛКЕТОГУРИЯ

День: 7

Возраст: 7-11 лет

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Аминокислоты	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (ретинол, мкг)	Е (мг)	Са	Р	Мg	Фенилаланин (мг)				
КАША НИЗКОКАЛОРИЙНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	0,35	5,05	126,05	139,8	0,02	0	0,05	50	0,06	0,5	2,3	0,04				ТТК-189,09	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	15/5	0,13	4,9	6,8	71,55	0	0	0,04	40	0,07	2,9	1	0,14				ТТК-639,01	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69	0	0	0	0	0	4,5	7,2	3,6				ТТК-430	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	30	0,2	16	11	9					2015
Итого за завтрак	455	1,15	10,43	156,87	317,04	0,05	10	0,12	120	0,33	23,9	21,5	12,78					
Обед																		
ПОМИДОР НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,04	10,5	0	0	0,42	8,4	15,6	12	0,017			71	2015
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	2,66	4,86	8,62	88,8	0,06	16,8	0,19	190	0,56	69,2	113,2	43,5	0,083			ТТК-95,07	
РИС ОВАРИОН С ОВОЩАМИ	250	0,87	8,97	65,59	346,56	0,08	1,5	0	0	0	21,75	138,5	48,75	0,016			ТТК-394,02	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0	0	0,03	4,8	0	0,27				ТТК-639,01	
КОМПОТ ИЗ ЯГОДА	180	0,45	0,09	25,29	104,4	0,03	1,8	0	0	0,09	14,4	23,4	0	0,009			ТТК-401,02	
Итого за Обед	730	4,79	15,54	115,18	621,06	0,21	30,6	0,19	190	1,1	118,55	230,7	104,52	0,126				
Итого за день		5,94	25,97	272,05	938,1	0,26	40,6	0,31	310	1,43	142,45	312,2	117,3	0,131				

Рацион: ФЕНИЛКЕТОГУРИЯ

День: 8

Возраст: 7-11 лет

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Аминокислоты	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (ретинол, мкг)	Е (мг)	Са	Р	Мg	Фенилаланин (мг)				
КАША НИЗКОКАЛОРИЙНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	0,35	5,05	126,05	139,8	0,02	0	0,05	50	0,06	0,5	2,3	0,04				ТТК-189,09	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ С ВАРЕНЬЕМ	15/10	0,08	0,75	13,41	60,71	0	0,67	0,01	10	0,15	5,07	4,67	1,8				ТТК-639,01	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,27	0,08	14,42	59,49	0	0,8	0	0	0	6,3	8,2	4,1				ТТК-430	
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0	0,4	19	16	12					2015
Итого за завтрак	465	1,1	6,18	164,18	307	0,04	6,47	0,06	60	0,61	30,87	31,17	17,94	0,013				
Обед																		
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	0	0,06	10,2	18	8,4	0,008			71	2015
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200/10	0,84	2,32	2,7	35	0,01	10,2	0,06	60	0,44	63,8	81,2	30,7	0,045			81	2017
ПИЛОВ С ОВОЩАМИ	250	1,15	24,17	0	222,13	0,03	5,8	0,12	120	10,63	15,67	31,83	22,03	0,028			ТТК-207,01	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0	0	0,03	4,8	0	0,27				ТТК-639,01	
СОК ФРУКТОВЫЙ МЯЛЬТИФРУКТ	200	1,01	0,18	20,6	88,06	0,02	2	0	0	0,2	14	14	8				ТТК-442	
Итого за Обед	750	3,57	28,23	37,94	420,49	0,08	20,94	0,18	180	11,36	98,47	145,03	69,4	0,081				
Итого за день		4,67	34,41	202,12	727,49	0,12	27,41	0,24	240	11,97	129,34	176,2	87,34	0,094				

Район: ФЕНИКЕТОНУРИЯ

День: 9

Возраст: 7-11 лет

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)				Аминокислоты	Фенилаланин (мкг)	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рез. экв. ед)	Е (мг)	Са	Р	Мg	Са	Р				
Завтрак																			
КАША НИЗКОБЕЛКОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	0,35	5,05	126,05	139,8	0,02	0	0,05	50	0,06	0,5	2,3	0,04				ТТК-189,09		
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	15/5	0,13	4,9	6,8	71,55	0	0	0,04	40	0,07	2,9	1	0,14				ТТК-639,01		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69	0	0	0	0	0	4,5	7,2	3,6				ТТК-480		
РЯДОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	30	0,2	16	11	9				338	2015	
Итого за Завтрак	465	1,15	10,43	156,87	317,04	0,05	10	0,12	120	0,33	23,9	21,5	12,78						
Обед																			
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С МАСЛОМ	60	1,5	2	5,6	38	0	0	0	0	0,9	21,3	4,6	12,7				ТТК-33		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/10	2,5	4,78	6,44	80	0,05	25,6	0,18	180	0,55	73,2	108,4	42,7				ТТК-33	2008	
МОРКОВЬ ТУШЕННАЯ С РЯДОКОМ	250	2,83	11,33	24,5	215	0,1	11,67	4,15	4150	1,57	60	71,67	108,33				84	2008	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0	0	0,03	4,8	0	0,27				343	2008	
КИСЕЛЬ БРУСНИЧНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	18,72	75,24	0,01	3,6	0	0	0,18	3,6	2,7	3,6				ТТК-639,01		
Итого за Обед	730	6,98	19,61	68,76	476,34	0,16	40,87	4,33	4330	3,34	162,9	187,37	167,6				ТТК-437		
Итого за день		8,13	30,04	225,63	793,38	0,21	50,87	4,45	4450	3,67	186,8	208,87	180,38				0,174		

Район: ФЕНИКЕТОНУРИЯ

День: 10

Возраст: 7-11 лет

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)				Аминокислоты	Фенилаланин (мкг)	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рез. экв. ед)	Е (мг)	Са	Р	Мg	Са	Р				
Завтрак																			
КАША НИЗКОБЕЛКОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	0,35	5,05	126,05	139,8	0,02	0	0,05	50	0,06	0,5	2,3	0,04				ТТК-189,09		
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ С ВАРЕНЬЕМ	15/10	0,08	0,75	13,41	60,71	0	0,67	0,01	10	0,15	5,07	4,67	1,8				ТТК-639,01		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,27	0,08	14,42	59,49	0	0,8	0	0	0	6,3	8,2	4,1				ТТК-430		
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0	0,4	19	16	12				338	2015	
Итого за Завтрак	465	1,1	6,18	164,18	307	0,04	6,47	0,06	60	0,61	30,87	31,17	17,94						
Обед																			
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И ОГУРЦА	60	0,9	6,06	2,64	69	0,02	15,6	0,02	20	2,82	15,6	22,2	12				ТТК-29,01		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	2,66	4,86	8,52	88,8	0,06	18,8	0,19	190	0,56	69,2	113,2	43,5				ТТК-65,07		
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	250	0,87	9,97	65,59	346,56	0,08	1,5	0	0	0	21,75	138,5	48,75				ТТК-334,02		
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0	0	0,03	4,8	0	0,27				ТТК-639,01		
СОК ФРУКТОВЫЙ РЯДОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	6	0	0	0,2	14	14	8				ТТК-443		
Итого за Обед	750	5,58	21,59	110,85	660,66	0,18	39,9	0,21	210	3,61	126,35	287,9	112,52				0,121		
Итого за день		6,68	27,77	275,03	967,66	0,22	46,37	0,27	270	4,22	156,22	319,07	130,46				0,134		

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ

День: 11

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)				Аминокислоты	Фенилаланин (мг)	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (ретинол, мкг)	Е (мг)	Са	Р	Мg						
Завтрак																			
КАША НИЗКОБЕЛКОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	0,35	5,05	126,05	139,8	0,02	0	0,05	50	0,06	0,5	2,3	0,04				ТТК-189,09		
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	15/5	0,13	4,9	6,8	71,55	0	0	0,04	40	0,07	2,9	1	0,14				ТТК-639,01		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69	0	0	0	0	0	4,5	7,2	3,6				ТТК-430		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	30	0,2	16	11	9					2015	
Итого за Завтрак	455	1,15	10,43	156,87	317,04	0,05	10	0,12	120	0,33	23,9	21,5	12,78						
Обед																			
ПОМИДОР НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	80	0,66	0,12	2,28	13,2	0,04	10,5	0	0	0,42	8,4	15,6	12	0,017				71	2015
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200/10	0,84	2,32	2,7	35	0,01	10,2	0,08	60	0,44	53,8	81,2	30,7	0,045				81	2017
ПЛОВ С ОВОЩАМИ	250	1,15	24,17	0	222,13	0,03	5,8	0,12	120	10,63	15,67	31,88	22,03	0,028					
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0	0	0,03	4,8	0	0,27					ТТК-639,01	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,45	0,09	25,29	104,4	0,03	1,8	0	0	0,09	14,4	23,4	0	0,009				ТТК-639,01	
Итого за Обед	730	3,25	28,2	43,77	442,83	0,11	28,3	0,18	180	11,61	97,07	152,03	65	0,099				ТТК-401,02	
Итого за день		4,4	38,63	200,64	759,87	0,16	38,3	0,3	300	11,94	120,97	173,53	77,78	0,105					

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ

День: 12

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)				Аминокислоты	Фенилаланин (мг)	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (ретинол, мкг)	Е (мг)	Са	Р	Мg						
Завтрак																			
КАША НИЗКОБЕЛКОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	0,35	5,05	126,05	139,8	0,02	0	0,05	50	0,06	0,5	2,3	0,04					ТТК-189,09	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	15/10	0,18	9,05	6,85	109,05	0	0	0,07	70	0,12	3,4	2	0,14					ТТК-639,01	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69	0	0	0	0	0	4,5	7,2	3,6					ТТК-430	
БАНАН СВЕЖИЙ	180	2,7	0,9	37,8	172,8	0,07	18	0	0	0,72	14,4	50,4	75,6	0,088				338	2015
Итого за Завтрак	540	3,5	15,08	184,92	480,34	0,09	18	0,12	120	0,9	22,8	61,9	79,38	0,088					
Обед																			
КАША ОВСОЦНАЯ	60	1,04	3,31	5,72	56,8	0,02	3,49	0	0	1	25,65	32,3	17,75	0,034				ТТК-65	
ЩИ ИЗ ОВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/10	0,9	2,64	1,84	34,8	0,01	10,6	0,06	60	0,44	54,4	80,6	30,1	0,044				ТТК-87	
ХЛЕБ ОТВАРНАЯ (с маслом сливочным)	250	3,75	9,25	23,75	192,5	0,07	9	0,25	250	0,1	40	95	57,5	0,115				471	2013
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0	0	0,03	4,8	0	0,27					ТТК-639,01	
Итого за Обед	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	4	0	0	0,2	14	14	8					ТТК-444	
Итого за день	750	6,94	16,9	65,41	440,4	0,12	27,09	0,31	310	1,77	138,85	221,9	113,62	0,193					
		10,34	31,98	250,33	920,74	0,21	45,09	0,43	430	2,67	161,65	283,8	193	0,281					

Меню разработано организатором питания: ООО "Альфа-Провинант"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты
	Б	ЖК	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (ретинол экв. мкг)	Е (мг)	Са	Р	Мg	Фенилаланин (мкг)	
Итого за период	85,89	344,56	2830,69	9938,59	2,66	729,36	11,82	11820	62,75	2169,1	3179,66	1567,77		
Среднее значение за период	7,16	28,71	235,89	828,22	0,22	60,79	0,99	990	5,23	180,76	264,89	130,65		2,045
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	3	31	114											0,17
Сбалансированность	0	0	4											

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед	Завтрак
7-11 лет	740	473

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 на продукцию диетического питания для благоприятной общественной обстановки / Под ред. М.Т. Морильного и В.А. Тугельна. - М.: Делта плюс, 2013. - 808с.
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.Т. Морильного и В.А. Тугельна. - М.: Делта плюс, 2017. - 544с.
4. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.Т. Морильного и В.А. Тугельна. - М.: Делта плюс, 2015. - 544с.

Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюда и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюда 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)