



Утверждаю:
 Директор МБОУ «СОШ № 25»
 Ф.А. Соколова
 01.09.2022 г.

Диагноз: Фенилкетонурия.

**Примерное меню обедов
 для учащихся начальной школы 1 по 4 класс,**

**Примерное меню завтраков
 для учащихся начальной школы 1 по 4 класс,**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность,	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность,
		граммы						граммы			
Понедельник первой недели						Понедельник первой недели					
Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	47.00	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	47.00
Суп вегетарианский на овощном бульоне со сметаной (сметана 5 гр)	200	0.92	2.12	3.95	40.60	Салат из моркови с сахаром	150	2.13	3.00	14.30	113.95
Сложный гарнир: Капуста тушеная, Пюре картофельное .	100	1.99	2.92	9.14	77.42	капуста тушеная	100	2.20	3.60	4.91	68.39
помидоры или огурцы свежие	100	0.70	0.10	1.90	11.00	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.20	58.00
Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.20	58.00						
ИТОГО:	690	4.11	5.54	39.99	234.02	ИТОГО:	476	4.83	7.00	44.21	287.34
Вторник первой недели						Вторник первой недели					
Салат из белокочанной капусты (растительное масло)	100	1.55	5.99	8.23	97.98	Салат из белокочанной капусты	100	1.55	5.99	8.23	97.98
Рассольник Ленинградский (вегетарианский без добавления крупы, сметана 5 гр)	200	1.02	4.45	5.89	72.74	свекла тушеная	100	1.48	3.60	9.91	70.89
Овощное рагу (капуста, морковь, лук, картофель)	100	1.24	6.68	6.35	81.32	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.20	58.00
Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.20	58.00	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	47.00
ИТОГО:	690	3.91	17.12	35.67	310.04	ИТОГО:	590	3.53	9.99	43.14	273.87
Среда первой недели						Среда первой недели					
Помидоры или огурцы свежие	100	0.70	0.10	1.90	11.00	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	47.00
Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские (сметана 5 гр)	250	2.26	5.20	8.82	97.41	морковное пюре	100	1.22	3.60	8.76	70.98
Морковь тушеная с яблоками	100	1.24	3.60	10.37	78.38	Помидоры или огурцы свежие	100	0.70	0.10	1.90	11.00
Компот из сухофруктов	200	0.60	0.00	11.40	84.00	Компот из сухофруктов	200	0.60	0.00	11.40	84.00
ИТОГО:	720	4.80	8.90	32.49	270.79	ИТОГО:	590	2.92	4.10	31.86	212.98
Четверг первой недели						Четверг первой недели					
Борщ из св.капусты с картофелем вегетарианский (сметана 5 гр)	200	1.69	4.39	10.11	85.94	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	47.00
Помидоры или огурцы свежие	100	0.70	0.10	1.90	11.00	Помидоры или огурцы свежие	100	0.70	0.10	1.90	11.00
						Картофельное пюре на воде	100	1.75	2.86	13.97	94.45

Картофельное пюре	100	1.75	2.86	13.97	94.45	Сок фруктовый	200	0.50	0.20	20.20	92.00
Сок фруктовый	200	0.50	0.20	20.20	92.00						
ИТОГО:	600	4.64	7.55	46.18	283.39	ИТОГО:	495	3.35	3.56	45.87	244.45
Пятница первой недели											
Салат из свежих овощей	100	1.10	5.99	3.08	73.80	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	47.00
Суп вегетарианский на овощном бульоне со сметаной (сметана 5 гр)	200	0.94	2.12	3.95	40.60	капуста тушеная	100	2.20	3.60	4.91	68.39
капуста тушеная	100	2.20	3.60	4.91	68.39	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.20	58.00
Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.20	58.00	Салат из свежих овощей	100	1.55	5.99	8.23	97.96
ИТОГО:	720	4.34	11.71	27.14	240.79	ИТОГО:	590	4.25	9.99	38.14	271.35
Суббота первой недели											
Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	47.00	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	47.00
Морковное пюре	100	1.22	3.6	8.76	70.98	Розовое пюре	100	1.69	2.8	12.72	87.92
Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.20	58.00	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.20	58.00
Помидоры или огурцы свежие	100	0.70	0.10	1.90	11.00	Помидоры или огурцы свежие	100	0.70	0.10	1.90	11.00
ИТОГО:	665	2.42	4.10	35.66	186.98	ИТОГО:	525	2.89	3.30	39.62	203.92
Всего за 6 дней	680.83	4.04	9.15	36.19	254.34	Всего за 6 дней	544.33	3.63	6.32	40.47	248.99
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность,	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность,
		граммы			ценность,			граммы			ценность,
Понедельник второй недели											
Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	47.00	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	47.00
Суп крестьянский вегетарианский без крупы (сметана 5 гр)	250	2.26	5.20	6.14	97.47	Помидоры или огурцы свежие	150	0.70	0.10	1.90	11.00
Сложный гарнир: Капуста тушеная, Пюре картофельное .	100	1.99	2.92	9.14	77.42	Сложный гарнир: Капуста тушеная, Пюре картофельное.	100	1.99	2.92	9.14	77.42
Помидоры или огурцы свежие	100	0.70	0.10	1.90	11.00	Чай с сахаром лимоном	200/7/15	0.10	0.00	15.20	60.00
Чай с сахаром лимоном	200	0.10	0.00	15.20	60.00						
ИТОГО:	707	5.45	8.62	42.18	292.89	ИТОГО:	520	3.19	3.42	36.04	195.42
Вторник второй недели											
Помидоры или огурцы свежие	100	0.70	0.10	1.90	11.00	Помидоры или огурцы свежие	100	0.70	0.10	1.90	11.00
Суп вегетарианский на овощном бульоне со сметаной (сметана 5 гр)	200	0.94	2.12	3.95	40.60	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	47.00
Капуста тушеная	100	2.20	3.60	4.91	4.91	Капуста тушеная	100	2.20	3.60	4.91	68.39
Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	47.00	Компот из сухофруктов	200	0.60	0.00	11.40	84.00
Компот из сухофруктов	200	0.60	0.00	11.40	84.00						
ИТОГО:	730	4.84	6.22	31.96	187.51	ИТОГО:	625	3.90	4.10	28.01	210.39
Среда второй недели											
Борщ из св.капусты с картофелем вегетарианский (сметана 5 гр)	200	1.69	4.39	10.11	85.94	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	47.00
Помидоры или огурцы свежие	100	0.70	0.10	1.90	11.00	Помидоры или огурцы свежие	100	0.70	0.10	1.90	11.00
Картофельное пюре на воде	100	1.75	2.86	13.97	118.15	Картофельное пюре	100	1.75	2.86	13.97	94.45
Сок фруктовый	200	0.50	0.20	20.20	92.00	Сок фруктовый	200	0.50	0.20	20.20	92.00

ИТОГО:	675	4.64	7.55	46.18	307.09	ИТОГО:	575	3.35	3.56	45.87	244.45
Четверг второй недели						Четверг второй недели					
Помидоры или огурцы свежие	100	0.70	0.10	1.90	11.00	Помидоры или огурцы свежие	100	0.70	0.10	1.90	11.00
Суп овощной вегетарианский (сметана 5 гр)	200	0.94	2.12	3.95	40.60	морковь тушеная с яблоками	100	1.24	3.60	10.37	78.38
Свекла тушеная	100	1.48	3.60	9.91	70.89	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	47.00
						Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.20	58.00
Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.20	58.00						
ИТОГО:	740	3.22	5.82	30.96	180.49	ИТОГО:	590	2.44	4.10	37.27	194.38
Пятница второй недели						Пятница второй недели					
Щи из св.капусты с картофелем вегетарианский (сметана 5 гр)	200	1.74	3.58	7.41	71.76	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	47.00
Морковь тушеная с яблоками	100	1.24	3.60	10.37	78.38	свекла тушеная	100	1.48	3.60	9.91	70.89
Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	100	1.55	5.99	8.32	97.98						
Чай с сахаром лимоном	200	0.10	0.00	15.20	60.00	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	15.00	58.00
						Салат из белокочанной капусты	100	1.81	5.00	3.73	73.17
ИТОГО:	757	4.63	13.17	41.30	308.12	ИТОГО:	650	3.89	9.00	38.44	249.06
Суббота второй недели						Суббота второй недели					
Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	47.00	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	47.00
Розовое пюре	100	1.69	2.8	12.72	87.92	Розовое пюре	100	1.69	2.8	12.72	87.92
Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.20	58.00	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.20	58.00
Помидоры или огурцы свежие	100	0.70	0.10	1.90	11.00	Помидоры или огурцы свежие	100	0.70	0.10	1.90	11.00
ИТОГО:	665	2.89	3.30	39.62	203.92	ИТОГО:	525	2.89	3.30	39.62	203.92
Всего за 6 дней	712.33	3.51	6.19	31.00	195.49	Всего за 6 дней	580.83	3.28	4.58	37.54	216.27
Всего за 12 дней	696.58	3.77	7.67	33.60	224.91	Всего за 12 дней	562.58	3.45	5.45	39.01	232.63

Составил: врач - диетолог Левахина Мария Викторовна

СанПин 2.3/2.4.3590 - 20 " Санитарно - эпидемиологические требования к общественному питанию населения"

Ребенок принимает аминокислотную смесь «Нутриген» 70 70г/сут, обогащ. белками, жирами и углеводами, дефицит по тирозину и углеводам, комбинированный

