



**Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4-х классов страдающих фенилкетанурией
для организации питания школьников общеобразовательных учреждений**

Неделя первая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витаминны									
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
178	Каша вязкая из пше- ной крупы с маслом (на воде)	200	4,8	11	33,8	253,8	1,5	0,34	0,05	0,3	27,34	124,0	44,6	1,4		
382	Какао на низкобелко- вом молоке	200	1,96	6,8	40,0	168,75	0,1	0	0,05	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22		
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,11	2,4	3,0	0	0,02		
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	0,04	0	0	0	0	0		
	Сыр безбелковый	15	0	3,45	3,0	43,05	0,005	0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6		
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6		
	ИТОГО		9,44	29,2	107,81	673,32	1,665	10,34	0,09	1,07	48,82	189,74	98,19	3,65		
						обед										
8.2	Огурцы свежие*	60	0,42	0,06	1,14	7,00	0,02	4,2	0	0	10,2	8,4	7,9	0,3		
1.12	Свекольник вегетари- анский со сметаной	250	2,3	4,6	17,4	117,0	,01	12,5	0	0	90,5	20,7	91,3	1,5		
154	Копченые капуста с соусом сметанным	125	4,4	9,24	17,45	184	0,025	2,774	0,02	0,098	30,13	44,8	18,63	0,60		
143	Рагу из овощей	150	3,53	12,7	2,29	202,86	0,09	15,37	0,065	2,07	63,09	67,29	16,26	0,86		
349	Компот из смеси сухо- фруктов витаминизиро- ванный	200	0	0	31,4	140,00	0,01	3,6	0,2	0	32,48	48,72	10,00	0,6		
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,2		
	ИТОГО		12,89	27,04	89,44	742,82	0,195	38,444	0,285	2,528	235,6	232,31	154,09	5,10		
	Итого за день*		22,33	56,24	197,25	1416,14	1,86	48,784	0,375	3,598	284,42	422,05	252,28	8,72		
	*Замена на консервиро- ванные овощи по сезону	60	0,4	3,01	1,1	33,6	0,08	4,2	0	0,3	20,4	13,9	8,4	0,2		



№ рецептур	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг								
завтрак																						
8.1	Помидоры свежие	60	0,6	0,2	0,2	5	-	15,15	0,2	0,2	8,4	15,75	12	0								
274	Злавы рубленые из го- вядины	100	9,56	12,4	12,5	199,84	0,03	0	0,105	0,24	22	97,2	4,8	1								
379	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,17	2,68	1,9	44,4	0,04	1,3	0,020	0	125,78	90	14,0	0								
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0								
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0								
	Итого		17,2	16,08	50,09	413,88	0,4	21,15	0,42	5,84	215,65	318,68	61,57	3								
обед																						
8.8 а	Салат из свежкы и яблок с растительным маслом	65	0,8	6,4	5,9	94	0,1	4,2	0	0	19,02	20,7	9,9	0								
115	Суп с овсяной крупой	200	1,85	15,36	5,31	167,68	0,06	2,40		7,20	70,40	40,08	17,68	0								
261	Печень говяжья туше- ная в соусе	100	12,81	9,03	4,45	165	0,2	29,54	5,5	2,98	27,53	227,87	13,82	4								
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,14	3,75	0,03	0,15	36,25	76,95	26,70	0								
11.15	Сок томатный (кон- сервы)	200	2,0	0,2	5,8	36	0	59,2	0	0	16	0	0	0								
	Хлеб ржано-пшенич- ный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1								
	Итого		22,78	33,76	60,55	637,16	0,54	99,09	5,53	10,69	178,4	408	78,1	8								
	Итого за день		39,98	49,84	110,64	1051,04	0,94	120,24	5,95	16,53	394,05	726,68	139,67	12								



День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний, весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептур	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества														
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг														
завтрак																												
223	Запеканка из творога	160	14,58	14,0	23,1	296	0,08	0,62	0,086	0,5	122,42	108,22	31,0	0,0														
386	Кефир 3,2% жирности	125	3,63	4	5	73,75	0,04	0,88	0,025	0	150	118,75	17,5	0,0														
377	Чай с ксилитом и лимон	200	0,3	0,1	15,2	59	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,0														
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,0														
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	0,4	0,4	9,6	47,00	0,03	10,6	0	0,20	16,0	11,0	9,0	2,0														
	Итого		21,28	18,8	67,39	545,89	0,18	14,4	0,111	1,1	303,12	269,27	77,1	4,0														
обед																												
59	Салат из моркови с яблоками	80	0,69	4,18	6,30	65,52	0,04	5,56		1,99	16,95	27,18	19,20	1,0														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,7	5,2	11,9	92	0,05	0,94	0,02	0	49,73	104,5	22,1	1,0														
263	Рагу из свинины	150	1,44	25,77	14,74	296,62	0,45	5,25	0,00	3,46	18,42	149,25	37,57	1,0														
345	Компот из свежих фруктов витаминизированный без сахара	200	0,52	0,18	6,86	60,66	0,02	17,6	0	0,38	23,4	23,4	17,0	0,0														
	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,5	2,01	1,1	33,6	0,09	4,2	0	0,27	20,38	13,9	8,4	0,0														
	Итого		5,85	37,34	40,9	548,4	0,65	33,55	0,02	6,1	128,88	318,23	104,27	1,0														
	Итого за день		27,13	56,14	108,29	1094,29	0,83	47,95	0,131	7,2	432	587,5	181,37	1,0														



Сезон: Осенне-зимний, весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептур	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества				
			белки, г	жиры, г	углевы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг				
282	Оладьи из говяжьей печени со сливочным маслом	80	13,59	16,41	5,56	224,23	0,8	1,41	0,44	1,21	137,62	314,52	37,93					
306	Бобовые отварные (зеленый горошек консервированный/кукуруза консервированная)	150	14	5,1	29,4	219,5	0,04	7,68	0,011	1,8	19,14	48,96	16,13	0				
376	Чай с ксилитом Хлеб пшеничный	200 20	0,07 1,58	0,02 0,2	15 9,66	60,46 46,76	0 0,02	0,03 0	0 0	0 0,26	11,1 4,6	2,8 17,4	1,4 6,6	0				
	Итого		29,24	21,73	59,62	550,95	0,86	9,12	0,451	3,27	172,46	383,68	62,06	4				
обед																		
8.12	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1,0	3,1	5,3	70	0,06	7,95	0	0	20,13	28,1	11,7	0				
1.3	Рассольник ленинградский со сметаной	250	1,9	3,4	12,5	89	0	7,4	0	0	38,3	17,9	36,8	0				
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,23	0,14	18,16	0,02	0,18	36,98	86,60	27,75	0				
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,05	4,01	105	0,05	3,73	0,006	2,52	89,07	240,19	48,53	0				
388	Напиток из плодов шиповника витаминизированный	200	0,7	0,3	24,7	117	0	15,00	0,003	0	19,2	4,9	3,1	0				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	0				
	Итого		18,65	16,09	86,71	610,19	0,24	52,24	0,029	3,06	212,88	420,09	137,88	0				
	Итого за день		47,89	37,82	146,33	1161,14	1,1	61,36	0,48	6,33	385,34	803,77	199,94	0				



Деятельность: Деятельность в области обеспечения безопасности пищевой продукции
 Местонахождение: Московская область, г. Истринский район, д. 1-е, с/пос. Истринское
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
			белки, г	жиры, г	углевод., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	F, мг
завтрак																				
316	Овощи, припущенные (морковь)	150	4,82	5,43	30,90	191,75	0,17	6,45	0,61	2,70	95,10	178,95	123,45	2						
268/330	Биточки из говядины с соусом сметанным	80	8,27	9,02	8,79	131	0,04	0,18	0,013	1,8	28,56	79,71	25,47							
379	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,17	2,68	1,9	100,6	0,04	1,3	0,020	0	125,78	90	14,0							
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6							
	Итого		17,84	17,33	51,25	470,11	0,27	7,93	0,643	4,76	254,04	366,06	169,52							
обед																				
40	Салат из капусты, сладкого перца и растительного масла *	60	1,05	3,7	5,5	59,7	0,05	7,8	0	1,6	68,37	78,4	11,2							
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0	1,38	122,93	47,43	21,20							
295	Котлеты рубленные из птицы	80	12,16	9,88	10,8	189,76	0,06	0,16	0,16	0,30	35,2	176,8	24,80							
310	Картофель отварной	150	3,0	0,6	23,70	112,20	0,15	21,75	0	0,15	20,5	61,00	33,00							
11.15	Сок томатный (консервы)	200	2,0	0,2	5,8	36	0	59,2	0	0	16	0	0							
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00							
	Итого		22,25	19,8	73,69	574,1	0,38	107,39	0,16	3,79	272,2	406,03	100,2							
	Итого за день		40,09	37,13	124,94	1044,21	0,65	115,32	0,803	8,55	526,24	772,09	269,72							
	*Заменила на салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,1	51,4	0,01	11,8	0	9,24	31,3	20,3	9,6							



Дата: понедельник
 Месяц: январь
 Сезон: осенне-зимний, весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептур	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества				
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Мг, мг	Мг, мг	Мг, мг					
завтрак																					
182	Каша гречневая молочная жидкая	200	7,6	7,2	30,3	216	0,2	1,3	0,04	0,3	129,8	201,9	90,3								
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6								
15	Сыр (Российский)	25	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	0,008	0,15	264	150,00	10,5								
382	Какао с молоком без сахара	200	4,08	3,5	3,3	61,14	0,06	1,6	0,024	0	152,2	124,6	21,3								
	Итого		20,22	19,75	43,26	431,9	0,29	3,11	0,072	0,71	550,6	493,9	128,7								
обед																					
8.1	Помидоры свежие	60	0,6	0,2	0,2	14,4	-	15,15	0,002	0,2	18,4	12,0	15,75								
106	Суп картофельный с рыбой	250	1,80	2,22	15,39	106,5	0,2	11,08	0,06	1,3	95,80	143,7	26,00								
259	Жаркое по-домашнему из говядины	200	20,1	17,7	18,9	337,1	0,14	7,7	0	3,5	64,86	235,14	38,5								
349	Компот из смеси сухофруктов без сахара витаминизированный	200	0	0	15,4	60	0	0,3	0,2	0	18,9	14,6	29,7								
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00								
	Итого		24,74	20,56	69,65	609,96	0,38	34,23	0,262	5,36	207,16	447,84	119,95								
	*Замена на консервированные овощи по сезону	60	44,96	40,31	112,91	1041,86	0,67	37,34	0,334	6,07	757,76	941,74	248,65								
	Итого за день		0,4	3,01	1,1	33,6	0,08	4,2	0	0,3	20,4	13,9	8,4								



№ рецептур	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	К, мг	Na, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	F, мг
223	Запеканка из творога	160	14,58	14,0	23,1	296	0,08	0,62	0,086	0,5	122,42	108,22	31,0	0	0	0	0	0	0
377	Чай с ксилитом и лимон.	200/15/7	0,3	0,1	15,2	59	0,004	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0	0	0	0	0	0
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	0,4	0,4	9,6	47,00	0,03	10,0	0	0,20	16,0	11,0	9,0	0	0	0	0	0	0
	Итого		16,86	14,7	57,56	448,76	0,134	13,52	0,086	0,97	150,82	141,82	56,3	0	0	0	0	0	0
обед																			
52	Салат из свежлы с растительным маслом	65	0,8	5,4	5,5	73	0,1	3,58	0	0	174,2	102,5	19,06	0	0	0	0	0	0
102	Суп картофельный с фасолью	250	4,9	5,33	19,93	144,43	0,015	2,83	0	2,45	42,68	137,78	38,25	0	0	0	0	0	0
261	Печень говяжья тушеная в соусе	100	12,81	9,03	4,45	185,0	0,2	5,54	5,5	2,98	67,53	227,87	13,82	0	0	0	0	0	0
302	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,7	4,10	30,88	182,55	0,2	0	0	0	39,2	210,0	14,00	0	0	0	0	0	0
11.14	Отвар шиповника витаминизированный	200	0,7	0,3	9,7	57	0	80,0	0,3	0	19,2	3,1	4,9	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	0	0	0	0	0	0
	Итого		26,15	24,6	90,22	733,94	0,555	91,95	5,8	5,79	352,01	723,65	100,03	0	0	0	0	0	0
	Итого за день		43,01	39,3	147,78	1182,7	0,689	105,47	5,886	6,76	502,83	865,47	156,33	0	0	0	0	0	0



Детей: средн.
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний, весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептур	Наименование Блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины:							Минеральные вещества															
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Мг, мг	Мг, мг	Мг, мг													
завтрак																													
191	Котлеты пшеничные с говядиной	150/20	5,03	7,4	47,6	318,8	0,08	0,62	-	-	23,88	30,29	82,11	1															
377	Чай с сахаром и лимон.	200	0,3	0,1	15,2	59	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	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															
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	0,04	0,11	2,4	3,0	0	0															
14	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	0,4	0,4	9,6	47,00	0,03	10,0	0	0,20	16,0	11,0	9,0	2															
	Итого		6,91	15,35	82,41	536,52	0,13	13,52	0,04	0,58	54,68	66,89	107,41	4															
обед																													
21	Салат из соевых стручков с зеленым луком	60	0,5	2,01	1,1	33,6	0,09	4,2	0	0,27	20,38	13,9	8,4	0															
1.1	Борщ вегетарианский с капустой и картофелем со сметаной	250	1,9	6,1	12,5	111,0	0,1	34,3	2	0	67,9	14,0	69	0															
169	Кабачки фаршированные овощами	200	3,82	21,3	9,86	252,0	0,06	16,1	0	0,46	111,86	79,42	29,92	0															
345	Компот из свежих фруктов витаминизированный	200	0,52	0,18	28,86	122,24	0,02	17,6	0	0,38	23,4	23,4	17,0	0															
	Хлеб ржанопшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1															
	Итого		8,98	30,03	72,08	610,8	0,31	72,2	2	1,47	232,74	173,12	134,32	0															
	Итого за день		15,89	45,38	154,49	1147,32	0,44	85,72	2,04	2,05	287,42	240,01	241,73	0															



День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний, весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет

рецеп-туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества		
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг			
завтрак																
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с мас-лом	210	90,4	13,44	40,16	318	0,39	0,96	0,0548	0,73	158,65	264,86	72,05			
376	Чай с кефиром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4			
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6			
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0			
	Итого		93,55	14,16	85,82	520,76	0,45	10,99	0,0548	1,39	182,35	313,06	122,05			
обед																
69	Винегрет с сельдью и зеленым луком	60	3,5	6,2	3,0	75,1	0,03	3,55	0,002	2,7	23,1	61,3	11,7			
96	Рассольник ленинградский со сметаной	250	1,9	5,4	12,5	107,29	0	7,4	0	0	38,3	17,9	36,8			
234	Котлеты рыбные	80	10,7	3,5	7,5	104,3	0,07	0,35	0,01	0,5	93,1	240,5	20,9			
199	Пюре из гороха с мас-лом	150	12,99	6,53	33,36	244,13	0,57	0,00	0,03	0,50	90,20	202,93	58,76			
349	Компот из смеси сухо-фруктов без сахара ви-таминизированный	200	0	0	15,4	60	0	0,3	0,2	0	18,9	14,6	29,7			
	Хлеб ржано-пшенич-ный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00			
	Итого		31,33	22,07	91,52	682,78	0,71	11,6	0,242	4,06	272,8	579,63	167,86			
	Итого за день		124,88	36,23	177,34	1203,54	1,16	22,59	0,2968	5,45	455,15	892,69	289,91			



День: пятница
 Неделя: лето
 Сезон: осенне-зимний, весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества				
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг					
274	Зразы рубленые из го-вашины	100	9,56	12,4	12,5	199,84	0,03	0	0,105	0,24	22	97,2	4,8					
8.20	Икра из кабачков	60	0,5	2,4	3,3	36,8	0,1	33,1	0	0	109,0	136,7	79,1					
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,97	2,18	15,9	99,1	0,04	1,3	0,02	0	125,78	90	14,0					
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6					
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0					
	Итого		17,11	17,68	62,36	477	0,23	44,4	0,125	0,9	269,38	369,3	146,5					
обед																		
20	Салат из свежих огур-цов	60	0,45	3,61	1,41	39,93	0,04	2,82	0,00	0,21	13,39	33,75	7,91					
106	Суп картофельный с ры-бой	250	1,80	2,22	15,39	106,5	0,2	11,08	0,06	1,3	95,80	173,7	26,00					
288	Грица (курица отвар-ная)	80	18,7	9,66	0	262,4	0,04	0	0,16	0,17	32,0	124,4	16,0					
139	Капуста тушенная	150	3,0	5,52	11,8	115,5	0,03	2,75	0	0,15	88,1	91,00	20,85					
342	Компот из фруктов ви-таминизированный	200	0,2	0,2	21,2	115,00	0,01	9,6	0	0,0,8	49,3	6,42	4,00					
	Хлеб ржано-пшенич-ный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00					
	Итого		26,39	21,65	69,56	731,29	0,36	26,25	0,22	2,19	287,79	471,67	68,76					
	Итого за день		39,04	31,53	119,72	1077,65	0,59	70,65	0,345	3,09	557,17	840,97	215,26					

Примерное десятидневное меню составлено на основе примерного двадцатидневного меню, представленного в «МР 2.4.0179-20 Гигиена детей и подростков. Ре-мендации по организации питания обучающихся образовательных организаций. Методические рекомендации»

Методические рекомендации М.Р. 0162-19

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тугельяна. — М.: Делли принт, 2011. - 5



	Болит,	Журн.	Удиль.	Энерг.	D1, м/с	C, м/с	A, м/с	E, м/с	Cu, м/с	P, м/с	Mg, м/с	Pi
	Г	Г	Г	ккал								М
				ценность.								
1-день	48,51	48,91	115,81	1156,83	0,95	34,21	0,325	4,47	856,36	758,33	425,12	1
2-день	39,98	49,84	110,64	1051,04	0,94	120,24	5,95	16,53	394,05	726,68	139,67	1
3-день	27,13	56,14	108,29	1094,29	0,83	47,95	0,131	7,2	432	587,5	181,37	1
4-день	47,89	37,82	146,33	1161,14	1,1	61,36	0,48	6,33	385,34	803,77	199,94	1
5-день	40,09	37,13	124,94	1044,21	0,65	115,32	0,803	8,55	526,24	772,09	269,72	1
6-день	44,96	40,31	112,91	1041,86	0,67	37,34	0,334	6,07	757,76	941,74	248,65	1
7-день	43,01	39,3	147,78	1182,7	0,689	105,47	5,886	6,76	502,83	865,47	156,33	1
8-день	47,31	34,81	138,28	1042,97	0,75	42,43	0,594	2,73	428,32	898,92	264,3	1
9-день	124,88	36,23	177,34	1203,54	1,16	22,59	0,2968	5,45	455,15	892,69	289,91	1
10-день	43,5	39,33	131,92	1208,29	0,59	70,65	0,345	3,09	557,17	840,97	215,26	1
Итого	507,26	419,82	1314,24	11186,87	8,329	657,56	15,1448	67,18	5295,22	8088,16	2390,27	1



Туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг									
201	Запеканка из гороха и картофеля со сметаной	200	11,9	9,47	52,8	278,76	0,391	21,84	0,05	0,854	180,38	554,4	128,95	6,0									
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0									
	Сыр обезжиренный	15	0	3,45	3,0	43,05	0,005	0	0	0	0	0	0	0									
	Кофейный напиток с молоком обезжиренным	200	0	0	15,0	60,0	0	0	0	0	0,9	0,1	0,5	0									
	Итого		13	13,12	80,68	427,53	0,416	21,84	0,05	1,114	185,88	571,9	136,05	7									
			обед																				
8.1	Помидоры свежие	60	0,6	0,2	0,2	14,4	-	15,15	0,002	0,2	18,4	12,0	15,75	0									
97	Суп картофельный	250	2,3	2,8	16,87	114,0	0,1	12,0	0	1,3	30,45	77,7	31,4	1									
153	Коллеты свежельные с соусом сметанным	120	4,08	9,24	24,04	194	0,025	2,774	0,02	0,098	30,13	44,8	18,63	0,9									
	Пюре картофельное без молока	150	2,9	4,4	23	142,5	0,153	21,0	0,04	0,19	19,56	80,3	29,65	1									
11.6	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0	0	35,4	140,00	0,01	0,4	0,002	0	25,2	19,4	39,6	0									
	Хлеб ржанопшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1									
	Итого		12,12	17,08	119,27	696,86	0,328	51,324	0,064	2,148	132,94	276,6	145,03	5									
	Итого за день		25,12	30,2	199,95	1124,39	0,744	73,164	0,114	3,262	318,82	848,5	281,08	1									
	*Замена на консервированные овощи по сезону	60	0,4	3,01	1,1	33,6	0,08	4,2	0	0,3	20,4	13,9	8,4	1									



Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний, весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ туры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг							
Завтрак																					
201	Запеканка из гороха и картофеля со сметаной	200	11,9	9,47	52,8	278,76	0,301	21,84	0,05	0,854	180,38	554,4	128,95	6							
	Кофейный напиток с молоком безбелковым	200	0	0	15,0	60,0	0	0	0	0	0	0	0,5	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							
	Печенье безбелковое (в ассортименте)	50	0,5	7	33,5	198,5	0	0	0	0	0	0	0	0							
	Итого		13,5	16,67	111,18	582,98	0,411	21,84	0,05	1,114	185,88	571,9	136,05	7							
Обед																					
8,8 а	Салат из свежих и вареных овощей с растительным маслом	65	0,8	6,4	5,9	94	0,1	4,2	0	0,087	19,02	20,7	9,9	0							
111	Суп с макаронными изделиями безбелковыми	250	0,4	5	11,3	91,8	0,05	3,25	1,3	0,5	15,5	31	9,25	1							
153	Котлеты свекольные с соусом сметанным	120	4,08	9,24	24,04	194	0,025	2,774	0,02	0,098	30,13	44,8	18,63	0,							
	Пюре картофельное без молока	150	2,9	4,4	23	142,5	0,153	21,0	0,04	0,19	19,56	80,3	29,65								
	Сок в ассортименте	200	2,0	0,12	20,2	92,00	0,01	4,0	0	0,2	17,0	14,0	8								
	Хлеб ржанопшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1							
	Итого		12,42	25,6	104,2	706,26	0,378	35,224	1,36	1,435	110,41	233,2	85,43	5							
	Итого за День,		25,92	42,27	215,38	1289,24	0,789	57,064	1,41	2,549	296,29	805,1	221,48	11							



Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний, весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					
			белки, г	жиры, г	углевод., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Мг, мг	Мг, мг				
завтрак																			
185	Запеканка из пшена с маслом	200	7,24	14,22	44,78	336,0	0,14	0,02	0,01	1,58	39,0	140,5	47,3	1					
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,52	1,35	15,9	81,0	0,04	1,33	0,001	0	126,6	92,8	15,4	1					
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	1					
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	0,04	0,11	2,4	3,0	0	1					
	Итого		9,94	23,02	70,69	528,72	0,2	1,35	0,51	1,95	172,6	253,7	69,3	2					
обед																			
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,6	1,8	42,36	0,02	5,66	0	0,3	16,3	18,06	9,9	1					
101	Суп крестьянский с пшенной крупой	250	1,9	2,7	12,11	85,75	0,1	8,25	0,023	0,3	26,7	56,0	24,9	1					
143	Рагу из овощей	150	3,53	12,7	2,29	202,86	0,09	15,37	0,065	2,07	63,09	67,29	16,26	1					
191	Биточки пшенные со сметаной	180/20	5,4	9,4	31,7	233,5	0,176	0,07	0,1	0,47	23,36	126,9	49,72	1					
	Сок в ассортименте	200	2,0	0,12	20,2	92,00	0,01	4,0	0	0,2	17,0	14,0	8	1					
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1					
	Итого		15,64	28,96	87,86	748,43	0,436	33,35	0,188	3,7	155,65	324,65	118,78	1					
	Итого за день		25,58	51,98	158,55	1277,15	0,636	34,7	0,698	5,65	328,25	578,35	188,08	1					
	*Замена на консервированные овощи по сезону	60	0,4	3,01	1,1	33,6	0,08	4,2	0	0,3	20,4	13,9	8,4	1					



День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний, весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества				
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг
завтрак																		
201	Запеканка из гороха и картофеля со сметаной	200	11,9	9,47	52,8	278,76	0,391	21,84	0,05	0,854	180,38	54,4	128,95	6				
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0				
	Хлеб мякособлковый	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0				
14	Масло сливочное	7	0,06	5,08	0,09	46,2	0	0	0,028	0,11	2,4	3,0	0	0				
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0				
	Итого		15,11	15,27	98,55	527,72	0,451	31,87	0,078	1,624	206,48	605,6	178,95	0				
обед																		
69	Винегрет с зеленым луком	60	3,5	6,2	3,0	75,1	0,03	3,55	0,002	2,7	23,1	61,3	11,7	0				
95	Рассолыник домашний	250	1,9	3,4	12,5	89	0	7,4	0	0	38,3	17,9	36,8	0				
205	Макаронные изделия безбелковые отварные с овощами	200	0,4	5	11,3	92	0,05	3,25	1,3	0,5	15,5	31	9,25	0				
350	Кисель из ягод витаминизированный	200	0,16	0,08	27,5	11,36	0,01	14,00	0	0,2	8,2	9,0	4,4	0				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	0				
	Итого		8,2	15,12	74,06	359,42	0,13	28,2	1,302	3,76	94,3	161,6	72,15	0				
	Итого за день		23,31	30,39	172,61	887,14	0,581	60,07	1,38	5,384	300,78	767,2	251,1	1				



Идеология: вторая
 Сезон: осенне-зимний, весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества				
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг				

176	Каша вязкая пшениная с тыквой (на воде, с сахаром, с маслом)	200	5,42	10,15	34,62	248,00	0,288	0,96	0,8	1,47	25,6	129,4	46,68	1,5
	Кофейный напиток с молоком безбелковым	200	0	0	15,0	60,0	0	0	0	0	0,9	0,1	0,5	0
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,5
	Печенье безбелковое (в ассортименте)	50	0,5	7	33,5	198,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого		7,02	17,35	93	552,22	0,308	0,96	0,8	1,73	31,1	146,9	53,78	2,5
обед														
21	Салат из соевых стручков с зеленым луком	60	0,5	2,01	1,1	33,6	0,09	4,2	0	0,27	20,38	13,9	8,4	0,1
1.12	Свекольник вегетарианский со сметаной	250	2,3	4,6	17,4	117,0	,01	12,5	0	0	90,5	20,7	91,3	1
171	Каша пшениная распаренная	200	8,55	11,4	49,03	333,75	0,04	0	0,004	0,25	35,56	175,00	62,7	2,1
154	Котлеты капустные с соусом сметанным	125	4,4	9,24	17,45	184	0,025	2,774	0,02	0,098	30,13	44,8	18,63	0,6
200	Пюре из гороха и картофеля (без молока)	150	11,9	8	35,4	261,3	0,188	9,82	4,9	0,306	52,6	157,6	38,96	2
342	Компот из фруктов витаминизированный	200	0,2	0,2	21,2	115,00	0,01	9,6	0	0,8	49,3	6,42	4,00	0
	Хлеб пшеничный ржанопшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1
	Итого		30,09	35,89	161,34	1136,61	0,403	38,894	4,924	2,084	287,67	460,82	233,99	8
	Итого за день		37,11	53,24	254,34	1688,83	0,711	39,854	5,724	3,814	318,77	607,72	287,77	10
	Итого за 10 дней		252,92	441,88	1957,51	12656,02	9,52	600,69	22,0319	37,105	4072,88	6416,57	2502,46	10



Имя: Лягница
 Период: первая
 Сезон: осенне-зимний, весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества				
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг				
176	Каша вязкая пшениная с тыквой (на воде, с сахаром, с маслом)	200	5,42	10,15	34,62	248,00	0,288	0,96	0,8	0,326	25,6	129,4	46,58	1,				
382	Какао на низкобелково-вом молоке (ассортименте)	200	1,96	6,8	40,0	168,75	0,1	0	0	0	6,48	17,34	4,99	1,				
	Хлеб низкобелковый	50	0,5	7	33,5	198,5	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Итого	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0				
			8,98	24,15	118	660,97	0,408	0,96	0,8	0,586	36,68	164,14	58,27	3				
обед																		
40	Салат из капусты, сладкого перца и растительного масла *	60	1,05	3,7	5,5	59,7	0,05	7,8	0	1,6	68,37	78,4	11,2	0				
88	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	1,8	5,2	10,0	92,0	0,5	18,48	1,7	0	896,5	154,5	21,20	0				
8,20	Икра из кабачков	60	0,5	2,4	3,3	40,0	0,1	33,1	0	0	109,0	79,1	136,7	3				
310	Картофель отварной	200	3,0	0,6	23,70	112,20	0,15	21,75	0	0,15	20,5	61,00	33,00	1				
	Кисель из концентрата витаминизированный	200	0,24	0	33,8	132,0	0	6,0	0	0,18	18,0	6,42	4	1				
	Хлеб пшеничный ржанопшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1				
	Итого		8,83	12,34	96,06	527,86	0,84	87,13	1,7	2,29	1121,57	421,82	216,1	3				
	Итого за день		17,81	36,49	214,06	1188,83	1,248	88,09	2,5	2,876	1158,25	585,96	274,37	1				
	*Замена на салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,1	51,4	0,01	11,8	0	9,24	31,3	20,3	9,6	1				



День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний, весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептур	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества				
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг
завтрак																		
178	Каша вязкая из пшениной крупы с маслом (на воде)	200	4,8	11	33,8	253,8	1,5	0,34	0,05	0,3	27,34	124,0	44,6					
377	Чай с сахаром и лимонном	200/15/7	0,3	0,1	15,2	59	0,004	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7					
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6					
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	0,04	0,11	2,4	3,0	0					
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	0,4	0,4	9,6	47,00	0,03	10,0	0	0,20	16,0	11,0	9,0					
	Итого		6,68	18,95	68,61	471,52	1,554	13,24	0,09	0,88	58,14	160,6	69,9					
обед																		
52	Салат из свежих с растительным маслом	65	0,8	5,4	5,5	73	0,1	3,58	0	0	174,2	102,5	19,06					
102	Суп картофельный с фасолью	250	4,9	5,33	19,93	144,43	0,015	2,83	0	2,45	42,68	137,78	38,25					
169	Кабачки фаршированные овощами	200	3,82	21,3	9,86	252,0	0,06	16,1	0	0,46	111,86	79,42	29,92					
352	Кисель из свежих фруктов витаминизированный	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	18,0	0	0,18	8,2	6,42	0,96					
	Хлеб ржанопшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00					
	Итого		12	32,59	90,81	706,47	0,215	40,51	0	3,45	346,14	368,52	98,19					
	Итого за день		18,68	51,54	159,42	1177,99	1,769	53,75	0,09	4,33	404,28	529,12	168,09					

Примерное десятидневное меню составлено на основе примерного двадцатипятидневного меню, представленного в (ФАР 2.4.0179-20) Гигиена детей и подростков. (Ско-менации по организации питания обучающихся образовательных организаций. Методические рекомендации) Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовате-ных и оздоровительных организациях) (Методические рекомендации М.Р. 0162-19)

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делфи принт,2011.-544

Итого за день	Белки, г	жиры, г	углев., г	энерг. ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
1 день	22,33	56,24	197,25	1416,14	1,86	48,784	0,375	3,598	284,42	422,05	251,28	
2 день	25,92	42,27	215,38	1289,24	0,789	57,064	1,41	2,549	206,29	805,1	221,48	12
3 день	15,89	45,38	154,49	1147,32	0,44	85,72	2,04	2,05	287,42	240,01	241,73	8
4 день	29,67	39,68	189,96	1272,23	0,401	40,904	9,238	3,238	210,72	509,16	216,78	8
5 день	17,81	36,49	214,06	1188,83	1,248	88,09	2,5	2,876	1158,25	585,96	274,37	1
6 день	25,12	30,2	199,95	1124,39	0,744	73,164	0,114	3,262	318,82	848,5	281,08	1
7 день	18,68	51,54	159,42	1177,99	1,769	53,75	0,09	4,33	404,28	529,12	168,09	5
8 день	25,58	51,98	158,55	1277,15	0,636	34,7	0,698	5,65	328,25	578,35	188,08	
9 день	23,31	30,39	172,61	887,14	0,581	60,07	1,38	5,384	300,78	767,2	251,1	1
10 день	37,11	53,24	254,34	1688,83	0,711	39,854	5,724	3,814	318,77	607,72	287,77	10
ИТОГО	241,42	437,41	1916,01	12469,26	9,179	582,1	23,569	36,751	3908	5893,17	2382,76	1

