

Согласовано

Утверждено

Директор государственного бюджетного общеобразовательного учреждения № _____

Генеральный директор ООО "Альфа-Провиант"

" " 20__ г.

"01" сентября 2014 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		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	54-23	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	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0,9	4,8	0	0,27	0,027	ТТК-207,01	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	0	0	16	26	2	0,01	ТТК-639,01	
Итого за Обед	740	5,15	30,42	40,28	454,35	0,13	27,57	158,9	122,24	206,76	73,72	0,097		
Итого за день	6,7	39,55	194,85	753,49	0,25	42,61	214,62	166,54	235,26	88,5	0,115			

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

Рацион: ФЕНИЛКЕТОСУРИЯ 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	Mg			
Завтрак														
КАША НИЗКОБЕЛКОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	0,35	4,5	126,05	135,35	0,02	0	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	3,6	1,5	0,14		ТТК-639,01		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	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	44,3	28,5	14,78	0,018			

Обед

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			
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ (ТК 54-3э)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	15	8,4	16	12	0,017	54-3э	РПН 2022	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	2,66	4,86	8,52	88,8	0,06	16,8	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	76,8	84,48	40,32	0,056	ТТК-140		
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	4,8	0	0,27		ТТК-639,01		
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,32	28	25	18	0,001	ТТК-54-13ХН		
Итого за Обед	740	7,2	22,88	78,61	548,6	0,23	49,4	187,2	238,68	114,09	0,157			
Итого за день		8,75	32,01	233,18	847,74	0,35	64,44	231,5	267,18	128,87	0,175			

Рацион: ФЕНИЛКЕТОСУРИЯ 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	Mg			
Завтрак														
КАША НИЗКОБЕЛКОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	0,35	4,5	126,05	135,35	0,02	0	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	3,6	1,5	0,14		ТТК-639,01		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	4,5	7,2	3,6		ТТК-430		
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	8	28	42	0,049	338	2017	
Итого за Завтрак	455	2,25	9,43	168,07	357,14	0,06	10,04	17,3	39,5	45,78	0,049			

Обед														
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			
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 РИС ОТВАРНОЙ 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	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 ЯБЛОЧНЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0,9	4,8	0	0,27	0,008	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 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		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	17	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														
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			
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 ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	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	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	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	0,001	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 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		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														
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 (рети. экв/сут)	Са	Р	Mg			
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 ТЫКВА, ПРИПУЩЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	200/10	2,9	5,52	10,28	101,6	0,05	16	72,4	125,2	41,9	0,052	ТТК-94,05		
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	240	2,69	16,32	38,59	312	0,12	17,28	76,8	84,48	40,32	0,056	ТТК-140		
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	4,8	0	0,27		ТТК-639,01		
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	4	14	14	8	0,008	ТТК-444,01		
Итого за Обед	740	8,24	25,54	88,57	607,9	0,19	37,28	189,3	228,28	103,19	0,146			
Итого за день		9,39	34,87	245,44	916,04	0,24	47,32	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 рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рети. 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	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														
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 (рети. экв/сут)	Са	Р	Mg			
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 рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рети. 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	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	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	
Рис отварной с овощами	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0,9	4,8	0	0,27	ТТК-639,01		
Хлеб безбелковый	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	6	0	14	14	8	0,008	ТТК-443,02	
Сок фруктовый яблочный	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 Обед	6,5	24,6	264,76	898,74	0,24	49,28	358,42	142,58	298,66	123,35	0,13			

Завтрак														
Каша 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	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	
Жаркое овощное	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0,9	4,8	0	0,27	ТТК-639,01		
Хлеб безбелковый	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	0	0	16	26	2	0,01	ТТК-401	
Компот из изюма	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 Обед	9,45	22,18	223,46	731,04	0,43	193,28	294,62	228,07	330,8	135,58	0,176			

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	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	
Жаркое овощное	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0,9	4,8	0	0,27	ТТК-639,01		
Хлеб безбелковый	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	0	0	16	26	2	0,01	ТТК-401	
Компот из изюма	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 Обед	9,45	22,18	223,46	731,04	0,43	193,28	294,62	228,07	330,8	135,58	0,176			

Завтрак														
Каша 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	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	
Жаркое овощное	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0,9	4,8	0	0,27	ТТК-639,01		
Хлеб безбелковый	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	0	0	16	26	2	0,01	ТТК-401	
Компот из изюма	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 Обед	9,45	22,18	223,46	731,04	0,43	193,28	294,62	228,07	330,8	135,58	0,176			

Завтрак														
Каша 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	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	
Жаркое овощное	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0,9	4,8	0	0,27	ТТК-639,01		
Хлеб безбелковый	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	0	0	16	26	2	0,01	ТТК-401	
Компот из изюма	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 Обед	9,45	22,18	223,46	731,04	0,43	193,28	294,62	228,07	330,8	135,58	0,176			

Завтрак														
Каша 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	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	
Жаркое овощное	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0,9	4,8	0	0,27	ТТК-639,01		
Хлеб безбелковый	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	0	0	16	26	2	0,01	ТТК-401	
Компот из изюма	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 Обед	9,45	22,18	223,46	731,04	0,43	193,28	294,62	228,07	330,8	135,58	0,176			

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														
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		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 ИКРА МОРКОВНАЯ	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	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0,9	4,8	0	0,27		54	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	200	1,01	0,18	20,6	88,06	0,02	2	0	14	14	8	0,008	ТТК-639,01	
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														
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		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	0,08	14,22	58,69	0,04	0,04	0,27	4,5	7,2	3,6		ТТК-430	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15	55,72	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		

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ 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		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	0,04	0,27	4,5	7,2	3,6		ТТК-430	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15	55,72	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	54-23	РПН 2022
	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	
РАССОЛНИК ДОМАШНИЙ СО														
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		

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			
		Возраст: 7-11 лет												
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	2017
	200/10	0,84	2,32	2,7	35	0,01	10,2	58	53,8	81,2	30,7	0,045	81	
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ														
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		

Обед														
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			
Возраст: 7-11 лет														
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	0,27	4,5	7,2	3,6		ТТК-430	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15	55,72	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														
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			
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 ТЫКВА, ПРИПУЩЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	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	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	0,01	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 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		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	0,04	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		

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			
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ	60	1,5	2	5,6	38	0	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 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		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	0,04	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														
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			
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: ФЕНИЛКЕТОСУРИЯ 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	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		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														
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			
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: ФЕНИЛКЕТОСУРИЯ 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	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		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														
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			
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 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		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														
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			
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 ТЫКВА, ЗАПЕЧЕННАЯ С САХАРОМ	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	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	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 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		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	30	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														
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			
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	5,7	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	0,001	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 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	0,006	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	0,006	ТТК-639,01	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69	0,04	0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,006	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	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	0,001	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 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	0,006	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	0,006	ТТК-639,01	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69	0,04	0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,006	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	
	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)