

Согласовано

Утверждено

Директор государственного бюджетного общеобразовательного учреждения № _____

Генеральный директор ООО "Альфа-Проектант"

" " 20 ____ г.

"01" сентября 2024 г.

Ланенкова С.Г.



ЦИКЛИЧНОЕ ЧЕТЫРЕХНЕДЕЛЬНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД) ДЛЯ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИМСЯ С ФЕНИЛКЕТОНУРИЕЙ ОТ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГА С КОМПЕНСАЦИЕЙ ЕГО СТОИМОСТИ (ЧАСТИ СТОИМОСТИ) ЗА СЧЕТ СРЕДСТВ БЮДЖЕТА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ 12-18 ЛЕТ ОБЕД

День: 1

Возраст: 12-18 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты	№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg				Фенилаланин (г)
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	2,54	5,4	47,34	0	9	21	38	13	0,02	ТТК-19			
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С НИЗКОБЕЛКОВОЙ КРУПКОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10	3,56	6,53	12,76	123	0,06	18	79,2	138,8	45,9	0,061	ТТК-94,05			
ПЛОВ С ОВОЩАМИ	280	1,29	27,07	0	248,79	0,04	6,5	17,55	35,65	24,68	0,032	ТТК-207,01			
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0,9	0	0,27		ТТК-639,01			
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	0	16	26	2	0,01	ТТК-401			
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15	35	17	11	0,018	ТТК-688			
Итого за Обед	970	7,02	37,94	54,16	588,13	0,23	48,5	177,57	255,45	96,85	0,141				
Итого за день		7,02	37,94	54,16	588,13	0,23	48,5	177,57	255,45	96,85	0,141				

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ 12-18 ЛЕТ ОБЕД

День: 2

Возраст: 12-18 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты	№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg				Фенилаланин (г)
Обед															
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1	5,2	4,5	68,8	0	17	60	39	2	0,019	ТТК-23,01			
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250/10	0,99	2,53	3,29	39,75	0,01	10,75	68,5	83,8	31,9	0,052	81	2017		
ИКРА МОРКОВНАЯ	280	6,14	12,83	30,43	262,36	0,14	14,33	85,77	196	115,55	0,14	54	2011		
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0,9	0	0,27		ТТК-639,01			
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	200	1,01	0,18	20,6	88,06	0,02	2	0	14	8	0,008	ТТК-442,1			
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	11	9	0,006	338	2017		
Итого за Обед	970	9,69	22,64	82,12	574,07	0,2	54,08	159,4	343,8	166,72	0,225				
Итого за день		9,69	22,64	82,12	574,07	0,2	54,08	159,4	343,8	166,72	0,225				

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ 12-18 ЛЕТ ОБЕД

День: 3

Возраст: 12-18 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты		№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Б	Ж		У	В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Фенилаланин (г)			отынин (г)
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И ОГУРЦА	100	1,5	10,1	4,4	0,04	26	40	26	37	20	0,023	0,023	ТТК-29,01		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	3,26	5,7	10,56	0,08	19	236	75,2	123,8	47,9	0,1	0,1	ТТК-95,07		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ СВЕЖАЯ	280	3,55	8,03	18,29	0,07	6,35	112	56	110,13	54,13	0,131	0,131	ТТК-346		
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	0	0	0,9	4,8	0	0,27			ТТК-639,01		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	15	0,03	0	0	16	26	2	0,01	0,01	ТТК-401		
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	0,1	15		35	17	11	0,018	0,018	ТТК-688		
Итого за Обед	970	9,76	25,63	69,25	0,32	66,35	388,9	213	313,93	135,3	0,282	0,282			
Итого за день		9,76	25,63	69,25	0,32	66,35	388,9	213	313,93	135,3	0,282	0,282			

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ 12-18 ЛЕТ ОБЕД

День: 4

Возраст: 12-18 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты		№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Б	Ж		У	В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Фенилаланин (г)			отынин (г)
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ	100	2,5	3,33	9,33	0	0	0	35,5	7,67	21,17	0,05	0,05	ТТК-33		
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	3,56	5,8	14,66	0,1	17,1	226	79,2	136,8	53,9	0,115	0,115	ТТК-90,01		
ЖАРКОЕ ОВОЩНОЕ	280	4,03	0,53	30,28	0,21	171,92	35	87,47	152,25	67,94	0,046	0,046	ТТК-258,04		
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	0	0	0,9	4,8	0	0,27			ТТК-639,01		
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	200	1	0,2	20,6	0,02	4	0	14	14	8	0,008	0,008	ТТК-444,01		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10	30	16	11	9	0,006	0,006	338	2017	
Итого за Обед	970	11,64	11,76	98,17	0,36	203,02	291,9	236,97	321,72	160,28	0,225	0,225			
Итого за день		11,64	11,76	98,17	0,36	203,02	291,9	236,97	321,72	160,28	0,225	0,225			

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ 12-18 ЛЕТ ОБЕД

День: 5

Возраст: 12-18 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты		№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Б	Ж		У	В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Фенилаланин (г)			отынин (г)
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	0,49	1,37	5,1	0,05	4,8	30	30	24	18	0,03	0,03	ТТК-22,08		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	3,26	5,7	10,56	0,08	19	236	75,2	123,8	47,9	0,1	0,1	ТТК-95,07		
ТЫКВА, ПРИПУЩЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	280	3,14	19,04	45,02	0,13	20,16	44,8	89,6	98,56	47,04	0,065	0,065	ТТК-140		
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	0	0	0,9	4,8	0	0,27			ТТК-639,01		
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1	0,1	15,7	0,01	0,32	70	28	25	18	0,001	0,001	ТТК-54-13хн		
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	0,1	15		35	17	11	0,018	0,018	ТТК-688		
Итого за Обед	970	8,84	27,91	97,38	0,37	59,28	381,7	262,6	288,36	142,21	0,214	0,214			
Итого за день		8,84	27,91	97,38	0,37	59,28	381,7	262,6	288,36	142,21	0,214	0,214			

День: 6

Возраст: 12-18 ЛЕТ

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ 12-18 ЛЕТ ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты		№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Б	Ж		У	В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Фенилаланин (г)			отынин (г)
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И ОГУРЦА	100	1,5	10,1	4,4	0,04	26	40	26	37	20	0,023	0,023	ТТК-29,01		
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С НИЗКОБЕЛКОВОЙ КРУПОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10	3,56	6,53	12,76	0,06	18	46	79,2	138,8	45,9	0,061	0,061	ТТК-94,05		
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	280	0,98	10,04	73,46	0,09	1,68	0	24,36	155,12	54,6	0,018	0,018	ТТК-334,02		
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	0	0	0,9	4,8	0	0,27			ТТК-639,01		
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,6	0,02	6	0	14	14	8	0,008	0,008	ТТК-443,02		
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	0,04	10	0	8	28	42	0,049	0,049	338	2017	
Итого за Обед	970	8,69	28,87	145,72	0,25	61,68	86,9	156,36	372,92	170,77	0,159	0,159			
Итого за день		8,69	28,87	145,72	0,25	61,68	86,9	156,36	372,92	170,77	0,159	0,159			

День: 7

Возраст: 12-18 ЛЕТ

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ 12-18 ЛЕТ ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты		№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Б	Ж		У	В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Фенилаланин (г)			отынин (г)
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	0,49	1,37	5,1	0,05	4,8	30	30	24	18	0,03	0,03	ТТК-22,08		
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	3,56	5,8	14,66	0,1	17,1	226	79,2	136,8	53,9	0,115	0,115	ТТК-90,01		
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	280	2,61	10,64	26,13	0,17	14,93	130,67	63,47	149,33	18,67	0,127	0,127	ТТК-338		
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	0	0	0,9	4,8	0	0,27			ТТК-639,01		
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1	0,1	15,7	0,01	0,32	70	28	25	18	0,001	0,001	ТТК-54-13ХН		
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	0,1	15	15	35	17	11	0,018	0,018	ТТК-688		
Итого за Обед	970	8,61	19,61	82,59	0,43	52,15	457,57	240,47	352,13	119,84	0,291	0,291			
Итого за день		8,61	19,61	82,59	0,43	52,15	457,57	240,47	352,13	119,84	0,291	0,291			

День: 8

Возраст: 12-18 ЛЕТ

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ 12-18 ЛЕТ ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты		№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Б	Ж		У	В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Фенилаланин (г)			отынин (г)
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ	100	2,5	3,33	9,33		0	0	35,5	7,67	21,17	0,05	0,05	ТТК-33		
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С НИЗКОБЕЛКОВОЙ КРУПОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10	3,56	6,53	12,76	0,06	18	46	79,2	138,8	45,9	0,061	0,061	ТТК-94,05		
ТЫКВА, ПРИПУЩЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	280	3,14	19,04	45,02	0,13	20,16	44,8	89,6	98,56	47,04	0,065	0,065	ТТК-140		
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	0	0	0,9	4,8	0	0,27			ТТК-639,01		
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	200	1	0,2	20,6	0,02	4	0	14	14	8	0,008	0,008	ТТК-444,01		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10	30	16	11	9	0,006	0,006	338	2017	
Итого за Обед	970	10,75	31	111,01	0,24	52,16	121,7	239,1	270,03	131,38	0,19	0,19			
Итого за день		10,75	31	111,01	0,24	52,16	121,7	239,1	270,03	131,38	0,19	0,19			

День: 9

Возраст: 12-18 ЛЕТ

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ 12-18 ЛЕТ 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 (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg				
												В1			
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	2,54	5,4	47,34	0	9		21	38	13	0,02	ТТК-19		
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250/10	0,99	2,53	3,29	39,75	0,01	10,75	68,5	55,95	83,8	31,9	0,052	81	2017	
МОРКОВЬ ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКОМ	280	3,17	12,69	27,44	240,8	0,11	13,07	4,648	67,2	80,27	121,33	0,078	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		
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0,018	ТТК-688		
Итого за Обед	970	6,83	19,56	72,83	500,89	0,23	48,14	4787,4	211,95	244,07	195,5	0,169			
Итого за день		6,83	19,56	72,83	500,89	0,23	48,14	4787,4	211,95	244,07	195,5	0,169			

День: 10

Возраст: 12-18 ЛЕТ

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ 12-18 ЛЕТ 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 (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg				
												В1			
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	0,49	1,37	5,1	34,69	0,05	4,8	30	30	24	18	0,03	ТТК-22,08		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	3,26	5,7	10,56	107	0,08	19	236	75,2	123,8	47,9	0,1	ТТК-95,07		
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	280	0,98	10,04	73,46	388,14	0,09	1,68	0	24,36	155,12	54,6	0,018	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		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	0,006	338	2017	
Итого за Обед	970	6,28	19,21	133,02	733,13	0,27	41,48	296,9	164,36	327,92	137,77	0,162			
Итого за день		6,28	19,21	133,02	733,13	0,27	41,48	296,9	164,36	327,92	137,77	0,162			

День: 11

Возраст: 12-18 ЛЕТ

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ 12-18 ЛЕТ 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 (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg				
												В1			
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И ОГУРЦА	100	1,5	10,1	4,4	115	0,04	26	40	26	37	20	0,023	ТТК-29,01		
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	3,56	5,8	14,66	125	0,1	17,1	226	79,2	136,8	53,9	0,115	ТТК-90,01		
ЖАРКОЕ ОВОЩНОЕ	280	4,03	0,53	30,28	150,15	0,21	171,92	35	87,47	152,25	67,94	0,046	ТТК-258,04		
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0,9	4,8	0	0,27		ТТК-639,01		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	0	0	16	26	2	0,01	ТТК-401		
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0,018	ТТК-688		
Итого за Обед	970	10,54	18,23	85,34	559,15	0,48	230,02	301,9	248,47	369,05	155,11	0,212			
Итого за день		10,54	18,23	85,34	559,15	0,48	230,02	301,9	248,47	369,05	155,11	0,212			

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ 12-18 ЛЕТ ОБЕД

День: 12

Возраст: 12-18 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты		№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Б	Ж		У	В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Фенилаланин (г)			отынин (г)
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	2,54	5,4	0	9	21	38	13	0,02	0,02	ТТК-19			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/10	1,06	2,93	2,21	0,01	11,25	56,7	83,05	31,15	0,051	0,051	ТТК-87,05			
ПЛОВ С ОВОЩАМИ	280	1,29	27,07	0	0,04	6,5	17,55	35,65	24,68	0,032	0,032	ТТК-207,01			
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	0	0	4,8	0	0,27	0,008	0,008	ТТК-639,01			
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	200	1,01	0,18	20,6	0,02	2	14	14	8	0,008	0,008	ТТК-442,1			
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	0,04	10	8	28	42	0,049	0,049	338	2017		
Итого за Обед	970	5,73	34,72	62,71	0,11	38,75	122,05	198,7	119,1	0,16	0,16				
Итого за день		5,73	34,72	62,71	0,11	38,75	122,05	198,7	119,1	0,16	0,16				

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ 12-18 ЛЕТ ОБЕД

День: 13

Возраст: 12-18 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты		№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Б	Ж		У	В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Фенилаланин (г)			отынин (г)
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И ОГУРЦА	100	1,5	10,1	4,4	0,04	26	26	37	20	0,023	0,023	ТТК-29,01			
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С НИЗКОБЕЛКОВОЙ КРУПОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10	3,56	6,53	12,76	0,06	18	79,2	138,8	45,9	0,061	0,061	ТТК-94,05			
ИКРА МОРКОВНАЯ	280	6,14	12,83	30,43	0,14	14,33	85,77	196	115,55	0,14	0,14	54	2011		
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	0	0	4,8	0	0,27	0,008	0,008	ТТК-639,01			
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	200	1,01	0,18	20,6	0,02	2	14	14	8	0,008	0,008	ТТК-442,1			
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10	16	11	9	0,006	0,006	338	2017		
Итого за Обед	970	12,76	31,54	91,49	0,29	70,33	225,77	396,8	198,72	0,238	0,238				
Итого за день		12,76	31,54	91,49	0,29	70,33	225,77	396,8	198,72	0,238	0,238				

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ 12-18 ЛЕТ ОБЕД

День: 14

Возраст: 12-18 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты		№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Б	Ж		У	В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Фенилаланин (г)			отынин (г)
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	2,54	5,4	0	9	21	38	13	0,02	0,02	ТТК-19			
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	3,56	5,8	14,66	0,1	17,1	79,2	136,8	53,9	0,115	0,115	ТТК-90,01			
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	280	2,61	10,64	26,13	0,17	14,93	63,47	149,33	18,67	0,127	0,127	ТТК-338			
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	0	0	4,8	0	0,27	0,008	0,008	ТТК-639,01			
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	15	0,03	0	16	26	2	0,01	0,01	ТТК-401			
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	0,1	15	35	17	11	0,018	0,018	ТТК-688			
Итого за Обед	970	8,34	20,78	82,19	0,4	56,03	219,47	367,13	98,84	0,29	0,29				
Итого за день		8,34	20,78	82,19	0,4	56,03	219,47	367,13	98,84	0,29	0,29				

День: 15

Возраст: 12-18 ЛЕТ

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ 12-18 ЛЕТ ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты		№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Фенилаланин (г)	Фенилаланин (г)		
Обед															
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1	5,2	4,5	68,8	0	17	60	44	39	2	0,019	0,019	ТТК-23,01	
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250/10	0,99	2,53	3,29	39,75	0,01	10,75	68,5	55,95	83,8	31,9	0,052	0,052	81	2017
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	280	0,98	10,04	73,46	388,14	0,09	1,68	0	24,36	155,12	54,6	0,018	0,018	ТТК-334,02	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0,9	4,8	0	0,27	0,008	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	0,008	ТТК-443,02	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	0,006	0,006	338	2017
Итого за Обед	970	4,52	19,87	125,15	699,99	0,15	45,43	159,4	159,11	302,92	105,77	0,103	0,103		
Итого за день		4,52	19,87	125,15	699,99	0,15	45,43	159,4	159,11	302,92	105,77	0,103	0,103		

День: 16

Возраст: 12-18 ЛЕТ

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ 12-18 ЛЕТ ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты		№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Фенилаланин (г)	Фенилаланин (г)		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	0,49	1,37	5,1	34,69	0,05	4,8	30	30	24	18	0,03	0,03	ТТК-22,08	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С НИЗКОБЕЛКОВОЙ КРУПОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10	3,56	6,53	12,76	123	0,06	18	46	79,2	138,8	45,9	0,061	0,061	ТТК-94,05	
ТЫКВА, ПРИПУЩЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	280	3,14	19,04	45,02	364	0,13	20,16	44,8	89,6	98,56	47,04	0,065	0,065	ТТК-140	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0,9	4,8	0	0,27	0,008	0,008	ТТК-639,01	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	0	0	16	26	2	0,01	0,01	ТТК-401	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15	35	17	11	9	0,018	0,018	ТТК-688	
Итого за Обед	970	8,64	28,74	98,88	690,69	0,37	57,96	121,7	254,6	304,36	124,21	0,184	0,184		
Итого за день		8,64	28,74	98,88	690,69	0,37	57,96	121,7	254,6	304,36	124,21	0,184	0,184		

День: 17

Возраст: 12-18 ЛЕТ

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ 12-18 ЛЕТ ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты		№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Фенилаланин (г)	Фенилаланин (г)		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ	100	2,5	3,33	9,33	63,33	0	0	0	35,5	7,67	21,17	0,05	0,05	ТТК-33	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	3,26	5,7	10,56	107	0,08	19	236	75,2	123,8	47,9	0,1	0,1	ТТК-95,07	
ЖАРКОЕ ОВОЩНОЕ	280	4,03	0,53	30,28	150,15	0,21	171,92	35	87,47	152,25	67,94	0,046	0,046	ТТК-258,04	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0,9	4,8	0	0,27	0,008	0,008	ТТК-639,01	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,32	70	28	25	18	0,001	0,001	ТТК-54-13ХН	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	0,006	0,006	338	2017
Итого за Обед	970	11,34	11,56	89,17	502,48	0,33	201,24	371,9	246,97	319,72	164,28	0,203	0,203		
Итого за день		11,34	11,56	89,17	502,48	0,33	201,24	371,9	246,97	319,72	164,28	0,203	0,203		

День: 18

Возраст: 12-18 ЛЕТ

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ 12-18 ЛЕТ ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты		№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Б	Ж		У	В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Фенилаланин (г)			отынин (г)
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	0,49	1,37	5,1	0,05	4,8	30	24	18	0,03		ТТК-22,08			
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	3,56	5,8	14,66	0,1	17,1	226	136,8	53,9	0,115		ТТК-90,01			
МОРКОВЬ ТУШЕННАЯ С-ЯБЛОКОМ	280	3,17	12,69	27,44	0,11	13,07	4 648	80,27	121,33	0,078		343	2008		
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	0	0	0,9	0	0,27			ТТК-639,01			
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	200	1	0,2	20,6	0,02	4	0	14	8	0,008		ТТК-444,01			
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	0,04	10	0	28	42	0,049		338	2017		
Итого за Обед	970	9,87	22,06	102,3	0,32	48,97	4904,9	283,07	243,5	0,28					
Итого за день		9,87	22,06	102,3	0,32	48,97	4904,9	283,07	243,5	0,28					

День: 19

Возраст: 12-18 ЛЕТ

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ 12-18 ЛЕТ ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты		№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Б	Ж		У	В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Фенилаланин (г)			отынин (г)
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	2,54	5,4	0	9	21	38	13	0,02		ТТК-19			
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	3,26	5,7	10,56	0,08	19	236	123,8	47,9	0,1		ТТК-95,07			
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	280	2,61	10,64	26,13	0,17	14,93	130,67	63,47	149,33	0,127		ТТК-338			
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	0	0	0,9	0	0,27			ТТК-639,01			
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	200	1,01	0,18	20,6	0,02	2	0	14	8	0,008		ТТК-442,1			
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10	30	11	9	0,006		338	2017		
Итого за Обед	970	8,15	20,96	85,99	0,3	54,93	397,57	336,13	96,84	0,261					
Итого за день		8,15	20,96	85,99	0,3	54,93	397,57	336,13	96,84	0,261					

День: 20

Возраст: 12-18 ЛЕТ

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ 12-18 ЛЕТ ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты		№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Б	Ж		У	В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Фенилаланин (г)			отынин (г)
Обед															
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1	5,2	4,5	0	17	60	39	2	0,019		ТТК-23,01			
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250/10	0,99	2,53	3,29	0,01	10,75	68,5	83,8	31,9	0,052		81	2017		
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	280	0,98	10,04	73,46	0,09	1,68	0	24,36	155,12	0,018		ТТК-334,02			
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	0	0	0,9	0	0,27			ТТК-639,01			
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1	0,1	15,7	0,01	0,32	70	25	18	0,001		ТТК-54-13хн			
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	0,1	15	35	17	11	0,018		ТТК-688			
Итого за Обед	970	4,92	19,57	117,95	0,21	44,75	199,4	319,92	117,77	0,108					
Итого за день		4,92	19,57	117,95	0,21	44,75	199,4	319,92	117,77	0,108					

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ 12-18 ЛЕТ ОБЕД

День: 21

Возраст: 12-18 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты		№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Б	Ж		У	В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Фенилаланин (г)			отынин (г)
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И ОГУРЦА	100	1,5	10,1	4,4	0,04	26	40	26	37	20	0,023	0,023	ТТК-29,01		
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	3,56	5,8	14,66	0,1	17,1	226	79,2	136,8	53,9	0,115	0,115	ТТК-90,01		
ТЫКВА, ЗАПЕЧЕННАЯ С САХАРОМ	280	4,53	8,91	17,31	0,15	18,63	152,73	117,35	109,96	62,87	0,01	0,01	ТТК-139		
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	0	0	0,9	4,8	0	0,27			ТТК-639,01		
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,6	0,02	6	0	14	14	8	0,008	0,008	ТТК-443,02		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10	30	16	11	9	0,006	0,006	338	2017	
Итого за Обед	970	11,14	26,91	80,27	0,34	77,73	449,63	257,35	308,76	154,04	0,162	0,162			
Итого за день		11,14	26,91	80,27	0,34	77,73	449,63	257,35	308,76	154,04	0,162	0,162			

День: 22

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ 12-18 ЛЕТ ОБЕД

Возраст: 12-18 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты		№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Б	Ж		У	В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Фенилаланин (г)			отынин (г)
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	0,49	1,37	5,1	0,05	4,8	30	30	24	18	0,03	0,03	ТТК-22,08		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/10	1,06	2,93	2,21	0,01	11,25	68,5	56,7	83,05	31,15	0,051	0,051	ТТК-87,05		
ПЛОВ С ОВОЩАМИ	280	1,29	27,07	0	0,04	6,5	130,67	17,55	35,65	24,68	0,032	0,032	ТТК-207,01		
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	0	0	0,9	4,8	0	0,27			ТТК-639,01		
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1	0,1	15,7	0,01	0,32	70	28	25	18	0,001	0,001	ТТК-54-13хн		
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	0,1	15		35	17	11	0,018	0,018	ТТК-688		
Итого за Обед	970	4,79	33,17	44,01	0,21	37,87	300,07	172,05	184,7	103,1	0,132	0,132			
Итого за день		4,79	33,17	44,01	0,21	37,87	300,07	172,05	184,7	103,1	0,132	0,132			

День: 23

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ 12-18 ЛЕТ ОБЕД

Возраст: 12-18 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты		№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Б	Ж		У	В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Фенилаланин (г)			отынин (г)
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ	100	2,5	3,33	9,33	0,06	18	46	79,2	138,8	45,9	0,061	0,061	ТТК-94,05		
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С НИЗКОБЕЛКОВОЙ КРУПОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10	3,56	6,53	12,76	0,11	13,07	4 648	67,2	80,27	121,33	0,078	0,078	343	2008	
МОРКОВЬ ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКОМ	280	3,17	12,69	27,44	0	0	0,9	4,8	0	0,27			ТТК-639,01		
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	0,03	0	0	16	26	2	0,01	0,01	ТТК-401		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	15	0,03	10	30	16	11	9	0,006	0,006	338	2017	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	0,23	41,07	4724,9	218,7	263,74	199,67	0,205	0,205			
Итого за Обед	970	10,28	24,55	87,83	0,23	41,07	4724,9	218,7	263,74	199,67	0,205	0,205			
Итого за день		10,28	24,55	87,83	0,23	41,07	4724,9	218,7	263,74	199,67	0,205	0,205			

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ 12-18 ЛЕТ ОБЕД

День: 24

Возраст: 12-18 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты Фенилаланин (г)	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg			
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И ОГУРЦА	100	1,5	10,1	4,4	115	0,04	26	40	26	37	20	0,023	ТТК-29,01	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	3,26	5,7	10,56	107	0,08	19	236	75,2	123,8	47,9	0,1	ТТК-95,07	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ СВЕЖАЯ	280	3,55	8,03	18,29	173,79	0,07	6,35	112	56	110,13	54,13	0,131	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	
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28	42	0,049		
Итого за Обед	970	10,96	26,03	88,35	648,09	0,25	65,35	388,9	184	312,93	172,3	0,311		
Итого за день		10,96	26,03	88,35	648,09	0,25	65,35	388,9	184	312,93	172,3	0,311	338	2017

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты Фенилаланин (г)
	Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	
Итого за период	210,09	582,82	2187,88	14966,09	6,89	1757,27	20144,75	5017,2	7358,26	3509,87	4,907
Среднее значение за период	8,75	24,28	91,16	623,59	0,29	73,22	839,36	209,05	306,59	146,24	0,2
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	6	35	58								
Сбалансированность	0	1	4								

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
12-18 ЛЕТ	970

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.

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)