

**Типовое (базовое) меню для питания детей с ограниченными возможностями здоровья, сопровождающимися ограничениями в питании (Фенилкетанурия)
в школьных столовых , обслуживаемых МАУ "Комбинат питания" 158,50 (Вторая смена)**

с 7-11 лет

Сезон: Весна - лето

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|--|--------------|------------------|---------------|----------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 неделя | | | | | | | |
| 1 день | | | | | | | |
| Обед 2 | Кукуруза консервированная | 30 | 0,660 | 0,120 | 3,360 | 17,160 | ТТК |
| | Каша гречневая низкобелковая отварная с маслом | 150 | 0,060 | 5,438 | 0,098 | 49,568 | №237, 2013 |
| | Напиток витаминизированный Черносмородиновый | 200 | 0,000 | 0,000 | 16,480 | 65,920 | ТТК |
| | Хлебобулочные изделия Pan Blanco (безбелковый) | 200 | 0,000 | 0,000 | 16,480 | 65,920 | ТТК |
| Всего | | 580 | 0,720 | 5,558 | 36,418 | 198,568 | |
| Полдник | Сок т/п | 200 | 0,200 | 0,040 | 4,040 | 17,320 | Пром |
| | Мандарины свежие | 130 | 1,040 | 0,260 | 9,750 | 45,500 | №112,2013 |
| | Яблоко свежее | 240 | 0,960 | 0,960 | 23,520 | 106,560 | №112,2013 |
| Всего | | 570 | 2,200 | 1,260 | 37,310 | 169,380 | |
| Итого за день | | 1 150 | 2,920 | 6,818 | 73,728 | 367,948 | |
| 2 день | | | | | | | |
| Обед 2 | Овощи натуральные /помидоры свежие/ | 100 | 0,600 | 0,000 | 4,200 | 19,200 | №106, 2013 |
| | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 260 | 2,233 | 5,064 | 15,079 | 114,825 | №110, 2004 |
| | Компот из свежих плодов (яблоки) | 200 | 0,160 | 0,160 | 13,900 | 57,680 | ТТК |
| | Хлебобулочные изделия (безбелковый) | 200 | 0,160 | 0,160 | 13,900 | 57,680 | ТТК |
| Всего | | 760 | 3,153 | 5,384 | 47,079 | 249,385 | |
| Полдник | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 10,049 | 41,455 | ТТК |
| | Мандарины свежие | 200 | 1,600 | 0,400 | 15,000 | 70,000 | №112,2013 |
| | Яблоко свежее | 240 | 0,960 | 0,960 | 23,520 | 106,560 | №112,2013 |
| | Яблоко свежее | 220 | 0,880 | 0,880 | 21,560 | 97,680 | №112,2013 |
| Всего | | 860 | 3,640 | 2,291 | 70,129 | 315,695 | |
| Итого за день | | 1 620 | 6,793 | 7,675 | 117,208 | 565,080 | |
| 3 день | | | | | | | |
| Обед 2 | Икра морковная | 100 | 1,809 | 8,155 | 10,173 | 121,319 | №78,2004 |
| | Макаронные изделия низкобелковые отварные с | 100 | 0,036 | 3,263 | 0,059 | 29,741 | ТТК |
| | Напиток витаминизированный Клюквенный | 200 | 0,000 | 0,000 | 16,480 | 65,920 | ТТК |
| | Хлебобулочные изделия Pan Blanco (безбелковый) | 200 | 0,000 | 0,000 | 16,480 | 65,920 | ТТК |
| Всего | | 600 | 1,845 | 11,417 | 43,191 | 282,899 | |
| Полдник | Сок т/п | 200 | 0,200 | 0,040 | 4,040 | 17,320 | Пром |
| | Яблоко свежее | 190 | 0,760 | 0,760 | 18,620 | 84,360 | №112,2013 |
| | Мандарины свежие | 100 | 0,800 | 0,200 | 7,500 | 35,000 | №112,2013 |
| Всего | | 490 | 1,760 | 1,000 | 30,160 | 136,680 | |
| Итого за день | | 1 090 | 3,605 | 12,417 | 73,351 | 419,579 | |
| 4 день | | | | | | | |
| Обед 2 | Овощи натуральные /огурцы свежие/ | 100 | 0,800 | 0,000 | 3,000 | 15,200 | №106, 2013 |
| | Суп из овощей со сметаной | 260 | 2,415 | 6,107 | 14,248 | 121,615 | №135,2004 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,500 | 0,100 | 23,820 | 98,180 | ТТК |

| | | | | | | | |
|----------------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|------------|
| | Хлебобулочные изделия (безбелковый) | 200 | 0,500 | 0,100 | 23,820 | 98,180 | ТТК |
| Всего | | 760 | 4,215 | 6,307 | 64,888 | 333,175 | |
| Полдник | Напиток витаминизированный Клюквенный | 200 | 0,000 | 0,000 | 16,480 | 65,920 | ТТК |
| | Мандарины свежие | 100 | 0,800 | 0,200 | 7,500 | 35,000 | №112,2013 |
| | Мандарины свежие | 90 | 0,720 | 0,180 | 6,750 | 31,500 | №112,2013 |
| | Яблоко свежее | 200 | 0,800 | 0,800 | 19,600 | 88,800 | №112,2013 |
| | Яблоко свежее | 200 | 0,800 | 0,800 | 19,600 | 88,800 | №112,2013 |
| Всего | | 790 | 3,120 | 1,980 | 69,930 | 310,020 | |
| Итого за день | | 1 550 | 7,335 | 8,287 | 134,818 | 643,195 | |
| 5 день | | | | | | | |
| Обед 2 | Зеленый горошек консервированный | 50 | 2,500 | 0,100 | 6,650 | 37,500 | ТТК |
| | Каша гречневая низкобелковая отварная с маслом | 150 | 0,060 | 5,438 | 0,098 | 49,568 | №237, 2013 |
| | Напиток мандариновый | 200 | 0,176 | 0,044 | 11,630 | 47,620 | №699, 2004 |
| | Хлебобулочные изделия Pan Blanco (безбелковый) | 200 | 0,176 | 0,044 | 11,630 | 47,620 | ТТК |
| Всего | | 600 | 2,912 | 5,626 | 30,008 | 182,308 | |
| Полдник | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 10,049 | 41,455 | №685, 2004 |
| | Мандарины свежие | 140 | 1,120 | 0,280 | 10,500 | 49,000 | №112,2013 |
| | Мандарины свежие | 110 | 0,880 | 0,220 | 8,250 | 38,500 | №112,2013 |
| | Яблоко свежее | 230 | 0,920 | 0,920 | 22,540 | 102,120 | №112,2013 |
| Всего | | 680 | 3,120 | 1,471 | 51,339 | 231,075 | |
| Итого за день | | 1 280 | 6,032 | 7,097 | 81,347 | 413,383 | |
| 2 неделя | | | | | | | |
| 1 день | | | | | | | |
| Обед 2 | Овощи натуральные /огурцы свежие/ | 100 | 0,800 | 0,000 | 3,000 | 15,200 | №106, 2013 |
| | Картофель отварной | 150 | 2,952 | 3,952 | 28,732 | 162,301 | №518, 2004 |
| | Напиток витаминизированный Вишневый | 200 | 0,000 | 0,000 | 16,480 | 65,920 | ТТК |
| | Хлебобулочные изделия Pan Blanco (безбелковый) | 200 | 0,000 | 0,000 | 16,480 | 65,920 | ТТК |
| Всего | | 650 | 3,752 | 3,952 | 64,692 | 309,341 | |
| Полдник | Сок т/п | 200 | 0,200 | 0,040 | 4,040 | 17,320 | Пром |
| | Мандарины свежие | 130 | 1,040 | 0,260 | 9,750 | 45,500 | №112,2013 |
| | Яблоко свежее | 270 | 1,080 | 1,080 | 26,460 | 119,880 | №112,2013 |
| Всего | | 600 | 2,320 | 1,380 | 40,250 | 182,700 | |
| Итого за день | | 1 250 | 6,072 | 5,332 | 104,942 | 492,041 | |
| 2 день | | | | | | | |
| Обед 2 | Икра кабачковая | 100 | 1,600 | 6,300 | 7,400 | 92,700 | №115,2013 |
| | Рассольник Ленинградский со сметаной | 260 | 2,625 | 6,173 | 20,229 | 146,975 | №132,2004 |
| | Напиток мандариновый | 200 | 0,176 | 0,044 | 11,630 | 47,620 | №699, 2004 |
| | Хлебобулочные изделия (безбелковый) | 200 | 0,176 | 0,044 | 11,630 | 47,620 | ТТК |
| Всего | | 760 | 4,577 | 12,561 | 50,889 | 334,915 | |
| Полдник | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 10,049 | 41,455 | ТТК |
| | Мандарины свежие | 90 | 0,720 | 0,180 | 6,750 | 31,500 | №112,2013 |
| | Мандарины свежие | 120 | 0,960 | 0,240 | 9,000 | 42,000 | №112,2013 |
| | Яблоко свежее | 220 | 0,880 | 0,880 | 21,560 | 97,680 | №112,2013 |
| | Яблоко свежее | 230 | 0,920 | 0,920 | 22,540 | 102,120 | №112,2013 |
| Всего | | 860 | 3,680 | 2,271 | 69,899 | 314,755 | |
| Итого за день | | 1 620 | 8,257 | 14,832 | 120,788 | 649,670 | |
| 3 день | | | | | | | |
| Обед 2 | Кукуруза консервированная | 30 | 0,660 | 0,120 | 3,360 | 17,160 | ТТК |

| | | | | | | | |
|-----------------------------------|--|------------------|---------------|---------------|----------------|------------------|------------|
| | Суп из овощей со сметаной | 260 | 2,415 | 6,107 | 14,248 | 121,615 | №135,2004 |
| | Напиток витаминизированный Черносмородиновый | 200 | 0,000 | 0,000 | 16,480 | 65,920 | ТТК |
| | Хлебобулочные изделия Pan Blanco (безбелковый) | 200 | 0,000 | 0,000 | 16,480 | 65,920 | ТТК |
| Всего | | 690 | 3,075 | 6,227 | 50,568 | 270,615 | |
| Полдник | Сок т/п | 200 | 0,200 | 0,040 | 4,040 | 17,320 | Пром |
| | Мандарины свежие | 120 | 0,960 | 0,240 | 9,000 | 42,000 | №112,2013 |
| | Мандарины свежие | 100 | 0,800 | 0,200 | 7,500 | 35,000 | №112,2013 |
| | Яблоко свежее | 270 | 1,080 | 1,080 | 26,460 | 119,880 | №112,2013 |
| Всего | | 690 | 3,040 | 1,560 | 47,000 | 214,200 | |
| Итого за день | | 1 380 | 6,115 | 7,787 | 97,568 | 484,815 | |
| 4 день | | | | | | | |
| Обед 2 | Овощи натуральные /помидоры свежие/ | 100 | 0,600 | 0,000 | 4,200 | 19,200 | №106, 2013 |
| | Овощи натуральные /огурцы свежие/ | 100 | 0,800 | 0,000 | 3,000 | 15,200 | №106, 2013 |
| | Каша гречневая низкобелковая отварная с маслом | 150 | 0,060 | 5,438 | 0,098 | 49,568 | №237, 2013 |
| | Напиток лимонный | 200 | 0,144 | 0,016 | 10,460 | 42,560 | ТТК |
| | Хлебобулочные изделия (безбелковый) | 200 | 0,144 | 0,016 | 10,460 | 42,560 | ТТК |
| Всего | | 750 | 1,748 | 5,470 | 28,218 | 169,088 | |
| Полдник | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 10,049 | 41,455 | №685, 2004 |
| | Мандарины свежие | 80 | 0,640 | 0,160 | 6,000 | 28,000 | №112,2013 |
| | Яблоко свежее | 270 | 1,080 | 1,080 | 26,460 | 119,880 | №112,2013 |
| Всего | | 550 | 1,920 | 1,291 | 42,509 | 189,335 | |
| Итого за день | | 1 300 | 3,668 | 6,761 | 70,727 | 358,423 | |
| 5 день | | | | | | | |
| Обед 2 | Икра кабачковая | 100 | 1,600 | 6,300 | 7,400 | 92,700 | №115,2013 |
| | Суп картофельный | 250 | 2,694 | 2,351 | 24,588 | 130,282 | №133, 2004 |
| | Напиток витаминизированный Клюквенный | 200 | 0,000 | 0,000 | 16,480 | 65,920 | ТТК |
| | Хлебобулочные изделия Pan Blanco (безбелковый) | 200 | 0,000 | 0,000 | 16,480 | 65,920 | ТТК |
| Всего | | 750 | 4,294 | 8,651 | 64,948 | 354,822 | |
| Полдник | Сок т/п | 200 | 0,200 | 0,040 | 4,040 | 17,320 | Пром |
| | Мандарины свежие | 160 | 1,280 | 0,320 | 12,000 | 56,000 | №112,2013 |
| | Яблоко свежее | 270 | 1,080 | 1,080 | 26,460 | 119,880 | №112,2013 |
| Всего | | 630 | 2,560 | 1,440 | 42,500 | 193,200 | |
| Итого за день | | 1 380 | 6,854 | 10,091 | 107,448 | 548,022 | |
| Всего за две недели | | 13 620 | 57,649 | 87,096 | 981,923 | 4 942,155 | |
| Среднее значение за период | | 1 362,000 | 5,765 | 8,710 | 98,192 | 494,215 | |

7-11 лет

**ПОТРЕБНОСТЬ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ, ЭНЕРГИИ, ВИТАМИНАХ
И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ (Норма 50%) Вторая смена**

| Показатели | Потребность в пищевых веществах (суточная) | Норма | Общее за 10 дней | Среднее за 10 дней | Удельный вес от рекомендуемой величины (в %) |
|--------------|--|--------|------------------|--------------------|--|
| Белки | 77,0 | 38,5 | 56,5 | 5,6 | 7,3 |
| Жиры | 79,0 | 39,5 | 86,7 | 8,7 | 11,0 |
| Углеводы | 335,0 | 167,5 | 828,1 | 82,8 | 24,7 |
| ВитаминС | 60,0 | 30,0 | 1300,7 | 130,1 | 216,8 |
| ВитаминВ1 | 1,2 | 0,6 | 3,4 | 0,3 | 28,0 |
| ВитаминВ2 | 1,4 | 0,7 | 2,3 | 0,2 | 16,5 |
| Витамина | 700,0 | 350,0 | 2,7 | 0,3 | 0,0 |
| ВитаминD | 10,0 | 5,0 | 5,8 | 0,6 | 5,8 |
| Са | 1100,0 | 550,0 | 1667,1 | 166,7 | 15,2 |
| Р | 1100,0 | 550,0 | 1341,4 | 134,1 | 12,2 |
| Mg | 250,0 | 125,0 | 855,6 | 85,6 | 34,2 |
| Fe | 12,0 | 6,0 | 96,4 | 9,6 | 80,3 |
| К | 1100,0 | 550,0 | 17600,0 | 1760,0 | 160,0 |
| Фтор | 3,0 | 1,5 | 8,5 | 0,9 | 28,5 |
| Калорийность | 2350,0 | 1175,0 | 4318,9 | 431,9 | 18,4 |
| Иод | 100,0 | 50,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| Селен | 30,0 | 15,0 | 41,3 | 4,1 | 13,8 |