

"Согласовано"

Директор
МАОУ ЛИТ



Г.В. Ивченко

" 18 " _____ 2024 г.

"Согласовано"

Родитель (законный представитель)
обучающейся _____ класса

МАОУ ЛИТ _____

" 18 " _____ 2024 г.

"Утверждаю"

Управляющий



ООО "Комбинат "Левобережный"

Ю.Б. Перетяткевич

" 18 " _____ 2024 г.

Примерное двухнедельное меню (комплекс) для питания детей-инвалидов с заболеванием фенилкетонурия в столовых школьных учреждений, обслуживаемых ООО "Комбинат "Левобережный"

Возраст: 12 лет и старше

Сезон: весенне-летний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры и сборника
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
<i>Обед</i>	Винегрет овощной	60	0,75	6,08	4,53	75,83	67, 2015
	Картофель	13,0					
	Свекла	9,5					
	Морковь	6,1					
	Огурцы соленые	18,0					
	Лук репчатый	9,0					
	Масло растительное	6,0					
	Соль йодированная	0,2					
	Суп картофельный с макаронными изделиями ФКУ	200	1,29	2,70	16,00	93,46	147, 2013
	Картофель	50,0					
	Макаронные изделия ФКУ	8,0					
	Морковь	8,0					
	Лук репчатый	8,0					
	Соль йодированная	0,3					
	Масло растительное	2,4					
	Вода	152,0					
	Зелень сушеная	0,12					
	Лавровый лист	0,01					
	Картофель отварной	100	2,00	3,90	16,30	108,27	ТТК
	Картофель	100,0					
	Соль йодированная	0,8					
	Масло растительное	3,5					
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,83	0,00	20,78	86,43	348, 2015
Курага	16,0						
Сахар	12,0						
Кислота лимонная	0,02						
Вода	204,0						
Итого за обед:		560	4,87	12,68	57,61	363,99	
<i>Полдник</i>	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	66,60	112, 2013
Итого за полдник:		150	0,60	0,60	14,70	66,60	
День 2							
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,00	4,20	4,20	54,60	115, 2013
	Рассольник без сметаны	200	1,29	4,22	9,35	80,55	133, 2013
	Картофель	50,0					
	Морковь	8,0					

<i>Обед</i>		Лук репчатый	4,0					
		Огурцы соленые	12,0					
		Масло растительное	4,0					
		Соль йодированная	0,3					
		Вода	150,0					
		Зелень сушеная	0,12					
		Лавровый лист	0,01					
		Каша гречневая рассыпчатая ФКУ	100	1,60	3,70	30,80	162,87	297, 2004
		Крупа гречневая (Увелка)	40,0					
		Вода	60,0					
		Соль йодированная	0,2					
		Масло растительное	3,3					
		Компот из свежемороженой ягод (клубника)	200	0,13	0,06	16,51	67,10	ТТК
		Клубника с/м	20,0					
	Сахар	15,0						
	Вода	205,0						
Итого за обед:			560	3,02	12,18	60,86	365,12	
<i>Полдник</i>	Напиток овсяный "Немолоко"		200	2,00	6,40	19,00	140,00	
Итого за полдник:			200	2,00	6,40	19,00	140,00	
День 3								
<i>Обед</i>	Икра овощная		60	0,77	6,03	5,59	79,71	ТТК
		Морковь	36,0					
		Лук репчатый	9,0					
		Томатная паста	3,6					
		Масло растительное	6,0					
		Лимонная кислота	0,5					
		Сахар	1,5					
		Вода	7,2					
		Соль йодированная	0,2					
		Лавровый лист	0,01					
		Суп картофельный	200	1,25	2,21	9,52	62,99	131, 1996
		Картофель	50,0					
		Морковь	8,0					
		Лук репчатый	8,0					
		Масло растительное	2,0					
		Вода	140,0					
		Соль йодированная	0,3					
		Лавровый лист	0,01					
		Зелень сушеная	0,12					

Рис припущенный ФКУ		120	0,21	5,93	32,71	185,02	415, 2013
Крупа рисовая ФКУ		41,4					
Вода		87,0					
Масло растительное		5,4					
Соль йодированная		0,2					
Компот из свежих яблок и свежемороженой вишни		200	0,14	0,09	17,09	69,74	ТТК
Яблоки свежие		12,0					
Вишня с/м		10,0					
Сахар		15,0					
Кислота лимонная		0,02					
Вода		225,0					
Итого за обед:		580	2,37	14,27	64,90	397,46	
<i>Полдник</i>	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	75,60	112, 2013
Итого за полдник:		200	1,80	0,40	16,20	75,60	
День 4							
Салат "Овощной букет"		60	0,82	9,11	5,70	108,11	35, 2000
Картофель		25,4					
Морковь		12,1					
Огурцы соленые		9,0					
Лук репчатый		6,0					
Соль йодированная		0,2					
Масло растительное		9,0					
Борщ с капустой и картофелем без сметаны		200	1,49	4,13	10,70	85,92	82, 2015
Свекла		32,0					
Капуста белокочанная		16,0					
Картофель		16,0					
Морковь		10,4					
Лук репчатый		8,0					
Томатная паста		2,6					
Масло растительное		4,0					
Сахар		2,4					
Соль йодированная		0,3					
Лимонная кислота		0,1					
Вода		170,0					
Зелень сушеная		0,1					
Лавровый лист		0,01					
Пюре картофельное (без молока) с маслом растительным		100	1,78	3,35	14,51	95,33	ТТК
Картофель очищенный, п/ф		89,0					
Соль йодированная		0,2					

Обед

		Вода	14,0					
		Масло растительное	3,0					
	Напиток из шиповника		200	0,68	0,00	19,27	79,80	519, 2013
		Плоды шиповника (сушеные)	20,0					
		Сахар	15,0					
		Вода	230,0					
Итого за обед:			560	4,77	16,59	50,18	369,16	
<i>Полдник</i>	Фруктовые кусочки		15	0,00	0,00	10,40	41,60	
Итого за полдник:			15	0,00	0,00	10,40	41,60	
День 5								
<i>Обед</i>	Салат из свеклы с яблоками		60	0,69	3,10	7,12	59,13	60, 2013
		Свекла	42,3					
		Яблоки свежие	17,1					
		Масло растительное	3,0					
		Сахар	1,8					
	Суп картофельный с крупой (рис) ФКУ		200	1,27	2,67	12,68	79,78	101, 2013
		Картофель	50,0					
		Крупа рисовая ФКУ	4,0					
		Морковь	8,0					
		Лук репчатый	8,0					
		Масло растительное	2,4					
		Вода	152,0					
		Соль йодированная	0,3					
		Лавровый лист	0,01					
		Зелень сушеная	0,1					
	Макаронные изделия отварные ФКУ		120	0,20	5,84	33,05	185,60	291, 2013
		Макаронные изделия ФКУ	40,8					
		Масло растительное	5,4					
		Соль йодированная	0,2					
	Компот из смеси сухофруктов		200	0,30	0,00	14,50	59,20	349, 2015
	Компотная смесь	16,0						
	Сахар	15,0						
	Кислота лимонная	0,02						
	Вода	205,0						
Итого за обед:			580	2,47	11,61	67,34	383,71	
<i>Полдник</i>	Сок 0,2 л в индивидуальной упаковке (яблочный)		200	0,00	0,00	20,00	80,00	518, 2013
Итого за полдник:			200	0,00	0,00	20,00	80,00	
День 2								
День 1								

Обед

Салат "Овощной букет"	60	0,82	9,11	5,70	108,11	35, 2000
Картофель	25,4					
Морковь	12,1					
Огурцы соленые	9,0					
Лук репчатый	6,0					
Соль йодированная	0,2					
Масло растительное	9,0					
Свекольник без сметаны	200	1,77	4,20	13,89	100,45	131, 2013
Свекла	51,2					
Картофель	34,4					
Морковь	9,0					
Лук репчатый	8,0					
Томатная паста	1,0					
Масло сливочное	4,0					
Соль йодированная	0,3					
Сахар	2,0					
Лимонная кислота	0,04					
Вода	170,0					
Зелень сушеная	0,12					
Лавровый лист	0,01					
Макаронные изделия отварные ФКУ	120	0,20	5,84	33,05	185,60	291, 2013
Макаронные изделия ФКУ	40,8					
Масло растительное	5,4					
Соль йодированная	0,2					
Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,83	0,00	20,78	86,43	348, 2015
Курага	16,0					
Сахар	12,0					
Кислота лимонная	0,02					
Вода	204,0					
Итого за обед:	580	3,62	19,15	73,42	480,59	
<i>Полдник</i> Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	66,60	112, 2013
Итого за полдник:	150	0,60	0,60	14,70	66,60	
<i>День 2</i>						
Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,76	6,05	4,23	74,43	53, 2013
Свекла	44,4					
Огурцы соленые	12,0					
Масло растительное	6,0					
Соль йодированная	0,2					
Суп картофельный	200	1,25	2,21	9,52	62,99	131, 1996

<i>Обед</i>		Картофель	50,0					
		Морковь	8,0					
		Лук репчатый	8,0					
		Масло растительное	2,0					
		Вода	140,0					
		Соль йодированная	0,3					
		Лавровый лист	0,01					
		Зелень сушеная	0,12					
		Каша гречневая рассыпчатая ФКУ	100	1,60	3,70	30,80	162,87	297, 2004
		Крупа гречневая (Увелка)	40,0					
		Вода	60,0					
		Соль йодированная	0,2					
		Масло растительное	3,3					
		Компот из свежемороженых ягод (клубника)	200	0,13	0,06	16,51	67,10	ТТК
		Клубника с/м	20,0					
	Сахар	15,0						
	Вода	205,0						
Итого за обед:			560	3,74	12,02	61,06	367,39	
<i>Полдник</i>	Десерт фруктовый		100	0,00	0,00	15,00	60,00	
Итого за полдник:			100	0,00	0,00	15,00	60,00	
<i>Деш. 3</i>								
<i>Обед</i>	Салат из моркови с яблоками и курагой		60	0,82	3,67	6,58	62,63	14, 2013
		Морковь	78,3					
		Яблоки свежие	6,0					
		Курага	3,3					
		Сахар	0,7					
		Масло растительное	3,6					
		Щи из капусты свежей с картофелем без сметаны	200	1,53	4,15	7,52	73,56	124, 2004
		Капуста белокочанная	40,0					
		Картофель	24,0					
		Морковь очищенная, п/ф	10,4					
		Лук репчатый	8,0					
		Соль йодированная	0,3					
		Масло растительное	4,0					
		Вода	160,0					
		Зелень сушеная	0,12					
		Лавровый лист	0,01					
		Томатная паста	1,0					
		Рис припущенный ФКУ	120	0,21	5,93	32,71	185,02	415, 2013

	Крупа рисовая ФКУ	41,4					
	Вода	87,0					
	Масло растительное	5,4					
	Соль йодированная	0,2					
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	14,50	59,20	349, 2015
	Компотная смесь	16,0					
	Сахар	15,0					
	Кислота лимонная	0,02					
	Вода	205,0					
Итого за обед:		580	2,85	13,75	61,31	380,41	
<i>Полдник</i>	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	75,60	112, 2013
Итого за полдник:		200	1,80	0,40	16,20	75,60	
Деп. 4							
	Икра свекольная	60	0,95	0,06	6,75	31,36	ТТК
	Свекла	63,2					
	Кислота лимонная	0,6					
	Вода	30,0					
	Соль йодированная	0,2					
	Лавровый лист	0,01					
	Сахар	1,0					
	Рассольник Ленинградский без сметаны	200	1,66	4,27	12,01	93,08	96, 2015
	Картофель	50,0					
	Крупа перловая	4,0					
	Морковь	8,0					
	Лук репчатый	4,0					
	Огурцы соленые	12,0					
	Масло растительное	4,0					
	Соль йодированная	0,3					
	Вода	160,0					
	Зелень сушеная	0,12					
	Лавровый лист	0,01					
	Пюре картофельное (без молока) с маслом растительным	100	1,78	3,35	14,51	95,33	ТТК
	Картофель очищенный, п/ф	89,0					
	Соль йодированная	0,2					
	Вода	14,0					
	Масло растительное	3,0					
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	19,27	79,80	519, 2013
	Плоды шиповника (сушеные)	20,0					
	Сахар	15,0					

Обед

	Вода	230,0					
Итого за обед:		560	5,07	7,68	52,54	299,57	
<i>Полдник</i>	Морс фруктовый	200	0,00	0,00	10,50	42,00	
Итого за полдник:		200	0,00	0,00	10,50	42,00	
День 5							
<i>Обед</i>	Икра овощная	60	0,77	6,03	5,59	79,71	ТТК
	Морковь	36,0					
	Лук репчатый	9,0					
	Томатная паста	3,6					
	Масло растительное	6,0					
	Лимонная кислота	0,5					
	Сахар	1,5					
	Вода	7,2					
	Соль йодированная	0,2					
	Лавровый лист	0,01					
	Борщ с капустой и картофелем без сметаны	200	1,49	4,13	10,70	85,92	82, 2015
	Свекла	32,0					
	Капуста белокочанная	16,0					
	Картофель	16,0					
	Морковь	10,4					
	Лук репчатый	8,0					
	Томатная паста	2,6					
	Масло растительное	4,0					
	Сахар	2,4					
	Соль йодированная	0,3					
	Лимонная кислота	0,1					
	Вода	170,0					
	Зелень сушеная	0,1					
	Лавровый лист	0,01					
	Макаронные изделия отварные ФКУ	120	0,20	5,84	33,05	185,60	291, 2013
	Макаронные изделия ФКУ	40,8					
	Масло растительное	5,4					
	Соль йодированная	0,2					
	Компот из свежих яблок и апельсинов	200	0,16	0,07	15,19	62,06	ТТК
	Яблоки свежие	12,0					
	Апельсины	12,8					
	Сахар	13,0					
Кислота лимонная	0,0						
Вода	210,00						

Итого за обед:		580	2,63	16,07	64,53	413,29	
Полдник	Сок 0,2 л в индивидуальной упаковке (яблочный)	200	0,00	0,00	20,00	80,00	518, 2013
Итого за полдник:		200,0	0,00	0,00	20,00	80,00	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД							
Обед		570	3,54	13,60	61,38	382,07	
Полдник		162	0,68	0,84	15,67	72,80	

Примечание:

- 1 - овощи свежие используются без тепловой обработки до 1 марта.
- 2 - для заправки салата используются растительное масло и лимонная кислота
- 3 - зелёный горошек используемый для салатов, подвергается термической обработке

При составлении меню были использованы следующие сборники технических нормативов:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1996 г., Москва, "Хлебпродинформ"
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1997 г., Москва, "Хлебпродинформ"
- Сборник рецептур блюд, мучных кулинарных и кондитерских изделий, рекомендованный для применения в предприятиях общественного питания, 2000 г., Новосибирск, "Новосибирская пищевая лаборатория качества"
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г., Москва, "Хлебпродинформ"
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, 2012 г., Пермь, ЗАО "Уральский региональный центр питания"
- Сборник рецептур для школ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, 2013 г., Пермь, ООО "Уральский региональный центр питания"
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, 2015 г., Москва, "ДеЛи плюс"
- Сборник нормативно-технологической документации по организации специализированного питания для детей дошкольного и школьного возраста с наследственными заболеваниями обмена, практическое пособие, 2018 г., Новосибирск
- Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях), методические рекомендации МР 2.4.0162-19, 2019 г., Москва

Технолог  Э.Ю. Лямцева

тел. 240-78-45