

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

Возраст: 12 лет и старше

Сезон: осенне-зимний

Смена: 2 смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры и сборника
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Обед	Салат "Витаминка"	60	0,86	3,08	6,02	55,21	1, 2000
	Капуста белокочанная	45,6					
	Яблоки свежие	9,0					
	Лимонная кислота	0,1					
	Сахар	3,0					
	Масло растительное	3,0					
	Соль йодированная	0,2					
	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					
того за обед:		580	3,66	13,12	73,74	427,69	
Полдник	Мандарин	80	0,64	0,24	6,48	30,64	112, 2013
	Морс в индивидуальной упаковке, шт.	200	0,00	0,00	10,50	42,00	
того за полдник:		280	0,64	0,24	16,98	72,64	
День 2							
	Салат из свеклы с яблоками	60	0,69	3,10	7,12	59,13	60, 2013
	Свекла	42,3					
	Яблоки свежие	15,0					
	Масло растительное	3,0					

Обед

	Сахар	1,8					
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					
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	1,0					
	Масло растительное	3,3					
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:

560 4,26 11,07 64,42 374,28

Полдник

Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40	112, 2013
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (яблочный)	200	0,00	0,00	20,00	80,00	518, 2013

Итого за полдник:

300 0,40 0,40 29,80 124,40

есть. 3

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				
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				

Обед

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 с маслом растительным	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 клубники	200	0,12	0,08	16,91	68,82	ТТК
Яблоки свежие	12,0					
Клубника с/м	10,0					
Сахар	15,0					
Кислота лимонная	0,02					

Итого за обед:

580 2,62 16,19 62,73 407,11

Полдник

Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	75,60	112, 2013
Кисель в индивидуальной упаковке, шт.	130	0,00	0,00	14,95	59,80	

Итого за полдник:

330 1,80 0,40 31,15 135,40

Ден. 4

Салат из белокочанной капусты	60	1,02	3,06	5,99	55,54	43, 2004
Капуста белокочанная	50,0					
Морковь	9,0					
Лимонная кислота	0,2					
Сахар	3,0					
Масло растительное	3,0					
Соль йодированная	0,2					
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					
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					

Обед

	Компот из свежих яблок и мандаринов	200	0,16	0,09	17,28	70,57	ТТК
	Яблоки свежие	12,0					
	Мандарины	14,0					
	Сахар	15,0					
	Кислота лимонная	0,03					
	Вода	200,0					
Итого за обед:		560	4,21	8,71	47,30	284,43	
Полдник	Пюре фруктовое в индивидуальной упаковке, шт.	90	0,00	0,00	13,95	55,80	590, 2013
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (яблочный)	200	0,00	0,00	20,00	80,00	518, 2013
Итого за полдник:		290	0,00	0,00	33,95	135,80	
Деп. 5							
Обед	Салат "Овощной букет"	60	0,82	9,11	5,70	108,11	35, 2000
	Картофель	25,4					
	Морковь	12,1					
	Огурцы соленные	9,0					
	Лук репчатый	6,0					
	Масло растительное	9,0					
	Соль йодированная	0,2					
	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 с маслом растительным	120	0,20	5,84	33,05	185,60	291, 2013
	Макаронные изделия ФКУ	40,8					
	Масло растительное	5,4					
	Соль йодированная	0,2					
	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:		580	3,20	19,08	68,72	459,43	
Полдник	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	75,60	112, 2013

Завтрак	Компот в индивидуальной упаковке, шт.	200	0,00	0,00	22,00	88,00	
	Итого за полдник:	400	1,80	0,40	38,20	163,60	
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					
	Масло растительное	9,0					
	Соль йодированная	0,2					
	Суп из овощей без сметаны	200	1,54	4,20	9,06	80,18	99, 2015
	Капуста белокочанная	16,0					
	Картофель	40,0					
	Морковь	8,0					
	Лук репчатый	8,0					
	Горошек конс.	6,4					
	Масло растительное	4,0					
	Соль йодированная	0,3					
	Вода	152,0					
	Лавровый лист	0,01					
	Зелень сушеная	0,12					
	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 (изюм)	200	0,37	0,00	21,35	86,88	348, 2015
	Изюм	16,0					
	Сахар	12,0					
	Кислота лимонная	0,02					
	Вода	215,0					
	Итого за обед:	560	4,72	17,21	52,41	383,44	
Полдник	Пюре фруктовое в индивидуальной упаковке, шт.	90	0,00	0,00	13,95	55,80	590, 2013
	Мандарин	80	0,64	0,24	6,48	30,64	112, 2013
	Итого за полдник:	170	0,64	0,24	20,43	86,44	
Удоча 2							
м. 1							
	Салат "Ералаш"	60	0,93	3,05	6,41	56,82	2, 2000
	Капуста белокочанная	36,0					
	Свекла	18,9					
	Лимонная кислота	0,1					
	Сахар	3,0					
	Масло растительное	3,0					
	Соль йодированная	0,2					

Обед

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					
Рис припущенный ФКУ с маслом растительным	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 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					
	580	3,26	11,69	75,89	421,73	
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40	112, 2013
Морс в индивидуальной упаковке, шт.	200	0,00	0,00	10,50	42,00	
	300	0,40	0,40	20,30	86,40	

сн. 2

Салат из моркови	60	0,69	6,05	5,60	79,56	7, 2013
Морковь	52,8					
Сахар	1,8					
Соль йодированная	0,2					
Масло растительное	6,0					
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					
Рагу из овощей	100	1,96	4,97	12,63	103,14	143, 2015
Картофель	48,1					
Морковь	17,7					

Обед

	Лук репчатый	8,6					
	Капуста белокочанная	20,0					
	Масло растительное	3,5					
	Соль йодированная	0,3					
	Лавровый лист	0,01					
	Вода	27,0					
	Масло сливочное	1,7					
	Мука пшеничная в/с	1,3					
	Томатная паста	3,0					
	Сахар	0,3					
	Компот из свежих яблок и свежемороженой клубники	200	0,12	0,08	16,91	68,82	ТТК
	Яблоки свежие	12,0					
	Клубника с/м	10,0					
	Сахар	15,0					
	Кислота лимонная	0,02					
	Вода	215,0					
Итого за обед:		560	4,01	13,31	44,66	314,51	
Полдник	Мандарин	80	0,64	0,24	6,48	30,64	112, 2013
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (яблочный)	200	0,00	0,00	20,00	80,00	518, 2013
Итого за полдник:		280	0,64	0,24	26,48	110,64	
День 3							
Обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,00	4,20	4,20	54,60	115, 2013
	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 с маслом растительным	120	0,20	5,84	33,05	185,60	291, 2013
	Макаронные изделия ФКУ	40,8					
	Масло растительное	5,4					
	Соль йодированная	0,2					
	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:			580	2,38	14,17	67,22	405,92	
Полдник	Апельсин		200	1,80	0,40	16,20	75,60	112, 2013
	Кисель в индивидуальной упаковке, шт.		130	0,00	0,00	14,95	59,80	
Итого за полдник:			330	1,80	0,40	31,15	135,40	
Деп. 4								
Обед	Салат из белокочанной капусты		60	1,02	3,06	5,99	55,54	43, 2004
	Капуста белокочанная		50,0					
	Морковь		9,0					
	Лимонная кислота		0,2					
	Сахар		3,0					
	Масло растительное		3,0					
	Соль йодированная		0,2					
	Рассольник без сметаны		200	1,29	4,22	9,35	80,55	133, 2013
	Картофель		50,0					
	Морковь		8,0					
	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					
	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					
	Компот из свежих яблок и мандаринов		200	0,16	0,09	17,28	70,57	ТТК
	Яблоки свежие		12,0					
	Мандарины		14,0					
	Сахар		15,0					
	Кислота лимонная		0,03					
	Вода		200,0					
Итого за обед:			560	4,25	10,72	47,13	301,99	
Полдник	Пюре фруктовое в индивидуальной упаковке, шт.		90	0,00	0,00	13,95	55,80	
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (яблочный)		200	0,00	0,00	20,00	80,00	518, 2013
Итого за полдник:			290	0,00	0,00	33,95	135,80	
Деп. 5								
	Винегрет овощной		60	0,75	6,08	4,53	75,84	67, 2015
	Картофель		13,0					

Обед

	Свекла	9,5					
	Морковь	6,1					
	Огурцы соленые	18,0					
	Лук репчатый	9,0					
	Масло растительное	6,0					
	Соль йодированная	0,2					
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					
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	1,0					
	Масло растительное	3,3					
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					
того за обед:		560	3,90	11,99	59,35	360,90	
Полдник	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	75,60	112, 2013
	Компот в индивидуальной упаковке, шт.	200	0,00	0,00	22,00	88,00	
того за полдник:		400	1,80	0,40	38,20	163,60	
	Салат "Витаминка"	60	0,86	3,08	6,02	55,21	1, 2000
	Капуста белокочанная	45,6					
	Яблоки свежие	9,0					
	Лимонная кислота	0,1					
	Сахар	3,0					
	Масло растительное	3,0					
	Соль йодированная	0,2					
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					

Обед

[illegible]

- 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. Бобровникова

тел. 240-78-45



