

[illegible]

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»

Е. В. Ковбаснюк

01.09.2025 г

Е. В. Ковбаснюк

01.09.2025 г.

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ)
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ**

Меню приготавливаемых блюд разработано в соответствии с рекомендациями лечащего врача
Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 7-11 лет

Действует с 01.09.2025 г
ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Цветная капуста припущенная/масло сливочное	160	3,2	3,5	13,27	104	279/49
Неделя 1	Чай зеленый с лимоном	205	0,3	0	15,2	60	2
День 1							
	Итого за завтрак:	365	3,5	3,5	28,47	164	
ОБЕД	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	161
Неделя 1	Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	250	5,8	6,8	9,75	127,4	69
День 1	Овощи припущенные, масло сливочное	150	3,11	7,19	3,22	113,2	271/49
	Напиток "Витонка" (1)	200	0,2	0,1	25	102	24
	Итого за обед:	780	9,11	14,09	55,61	413,1	

Итого за день 1145 12,61 17,59 84,08 577,1
Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

* Для приготовления блюд используется йодированная соль.
1 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами С; В1; В2; В6; В12; РР; А; Е; D3; пантотеновой кислотой, фолиевой кислотой; К1.

Меню приготавливаемых блюд разработано в соответствии с рекомендациями лечащего врача
Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 7-11 лет

Действует с 01.09.2025 г
ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Овощи припущенные (смесь овощная)/масло сливочное	160	3,2	3,5	13,27	104	233/49
Неделя 1	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24	91	пром
День 2							
	Итого за завтрак:	360	3,2	3,5	37,27	195	
ОБЕД	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	161
Неделя 1	Борщ с капустой и картофелем, сметана (млж15%)	260	2,92	6,7	20,2	163,57	79/81
День 2	Кабачки тушеные / масло сливочное	150	7,6	9,44	45,3	323,8	271/49
	Напиток из ягодной смеси	200	0,2	0,1	25	102	28
	Итого за обед:	790	10,72	16,24	108,14	659,87	
Итого за день		1150	13,92	19,74	145,41	854,87	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

* Для приготовления блюд используется йодированная соль.

Меню приготавливаемых блюд разработано в соответствии с рекомендациями лечащего врача
Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 7-11 лет

Действует с 01.09.2025 г
ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Кабачки тушеные/ масло сливочное	160	3,2	3,5	13,27	104	271/49
Неделя 1	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24	91	пром
День 3							
	Итого за завтрак:	360	3,2	3,5	37,27	195	
ОБЕД	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	161
Неделя 1	Суп-пюре из картофеля и кабачков , гренок	250/20	5	10,43	21,35	195,3	95/77
День 3	Рис отварной /овощи припущенные/масло сливочное	45/100/10	7,92	8,64	46,44	365,8	214/233/49
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	5
	Итого за обед:	805	13,02	19,17	100,84	692,6	
Итого за день		1165	16,22	22,67	138,11	887,6	
Соотношение Б:Ж:У 1:1:4							

* Для приготовления блюд используется йодированная соль.

Меню приготавливаемых блюд разработано в соответствии с рекомендациями лечащего врача
Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 7-11 лет

Действует с 01.09.2025 г
ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	161
Неделя 1	Овощи припущенные (смесь овощная)/масло сливочное	110	2,4	6,8	7,6	106	233/49
День 4	Сок в потребительской упаковке	200	0	0	24	91	пром
	Итого за завтрак:	490	2,4	6,8	49,24	267,5	
ОБЕД	Суп на курином бульоне с рисом и картоф (без мяса)	250	8,63	9,3	26,76	190,4	68
Неделя 1	Цветная капуста припущенная/ масло сливочное	160	3,2	3,5	13,27	104	279/49
День 4	Кисель (1)	200	0,3	0	28,2	67	15
	Итого за обед:	610	12,13	12,8	68,23	361,4	
Итого за день		1100	14,53	19,6	117,47	628,9	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

* Для приготовления блюд используется йодированная соль.
1 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; В1; В2; В5; С

Меню приготавливаемых блюд разработано в соответствии с рекомендациями лечащего врача
Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 7-11 лет

Действует с 01.09.2025 г
ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Кабачки тушеные/ масло сливочное	160	3,2	3,5	13,27	104	271/49
Неделя 1	Сок в потребительской упаковке	200	0	0	24	91	пром.
День 5							
	Итого за завтрак:	360	3,2	3,5	37,27	195	
ОБЕД	Салат из свежей капусты	120	0,8	8,9	2,6	96	109
Неделя 1	Рассольник Ленинградский, сметана	255	6,9	7,1	16,3	150,9	63/81
День 5	Овощи припущенные (смесь овощная)/ масло сливочное	160	2,4	6,8	7,6	106	233/49
	Напиток из ягодной смеси	200	0,2	0,1	25	102	28
	Итого за обед:	735	10,3	22,9	51,5	454,9	

Итого за день 1095 13,5 26,4 88,77 649,9
Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

* Для приготовления блюд используется йодированная соль.

Меню приготавливаемых блюд разработано в соответствии с рекомендациями лечащего врача
Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 7-11 лет

Действует с 01.09.2025 г
ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Кабачки тушеные/горошек зеленый / масло сливочное	190	3,2	3,5	13,27	104	271/245/49
Неделя 2	Чай с лимоном (чай черный байховый, сахар, лимон)	217	0,3	0	15,2	60	2
День 6							
	Итого за завтрак:	407	3,5	3,5	28,47	164	
ОБЕД	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	161
Неделя 2	Суп картофельный, сметана	255	8,63	9,3	26,76	190,4	69/81
День 6	Овощи припущенные (смесь овощная)/масло сливочное	160	2,4	6,8	7,6	106	233/49
	Сок в потребительской упаковке	200	0	0	24	91	пром
	Итого за обед:	795	11,03	16,1	76	457,9	
Итого за день		1202	14,53	19,6	104,47	621,9	
Соотношение Б:Ж:У 1:1:4							

* Для приготовления блюд используется йодированная соль.

Меню приготавливаемых блюд разработано в соответствии с рекомендациями лечащего врача.
Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 7-11 лет

Действует с 01.09.2025 г
ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Цветная капуста припущенная/ масло сливочное	160	3,2	3,5	13,27	104	279/49
Неделя 2	Сок в потребительской упаковке	200	0	0	24	91	пром
День 7							
	Итого за завтрак:	360	3,2	3,5	37,27	195	
ОБЕД	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	161
Неделя 2	Суп картофельный	250	8,63	9,34	21,75	177,9	70
День 7	Кабачки тушеные / масло сливочное	160	3,2	3,5	13,27	104	271/49
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	5
	Итого за обед:	790	11,93	12,94	68,07	413,4	
Итого за день		1150	15,13	16,44	105,34	608,4	
Соотношение Б:Ж:У 1:1:4							

* Для приготовления блюд используется йодированная соль.

Меню приготавливаемых блюд разработано в соответствии с рекомендациями лечащего врача
Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 7-11 лет

Действует с 01.09.2025 г
ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Рис отварной рассыпчатый/кабачки тушеные / масло сливочное	205	3,2	3,5	13,27	104	214/271/49
Неделя 2	Чай с лимоном	210	0,2	0	13,7	53	2
День 8							
	Итого за завтрак:	415	3,4	3,5	26,97	157	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с растительным маслом и чесноком	100	1,4	6,9	8,1	102,6	120
Неделя 2	Суп из овощей, сметана	260	5,5	7	7,7	139	66/81
День 8	Овощи припущенные (смесь овощная)/масло сливочное	160	2,4	6,8	7,6	106	233/49
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24	91	пром
	Итого за обед:	720	9,3	20,7	47,4	438,6	
Итого за день		1135	12,7	24,2	74,37	595,6	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

* Для приготовления блюд используется йодированная соль.

Меню приготавливаемых блюд разработано в соответствии с рекомендациями лечащего врача
Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 7-11 лет

Действует с 01.09.2025 г
ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Цветная капуста припущенная/ масло сливочное	140	3,2	3,5	13,27	104	279/49
Неделя 2	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24	91	пром
День 9							
	Итого за завтрак:	340	3,2	3,5	37,27	195	
ОБЕД	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	161
Неделя 2	Борщ Сибирский, сметана	260	5,2	5,62	5,6	120,3	54/81
День 9	Овощи припущенные (смесь овощная)/масло сливочное	130	2,4	6,8	7,6	106	233/49
	Кисель (1)	200	0,3	0	28,2	67	15
	Итого за обед:	770	7,9	12,42	59,04	363,8	

Итого за день 1110 11,1 15,92 96,31 558,8

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

* Для приготовления блюд используется йодированная соль.
1 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; В1; В2; В5; С

Меню приготавливаемых блюд разработано в соответствии с рекомендациями лечащего врача
Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 7-11 лет

Действует с 01.09.2025 г
ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	161
Неделя 2	Рис припущенный с овощами /кабачки тушеные/масло	175	4,5	7,8	33,6	209,4	191/271
День 10	Напиток "Витошка" (I)	200	0,2	0,1	25	102	24
	Итого за завтрак:	555	4,7	7,9	76,24	381,9	
ОБЕД	Суп-пюре из цветной капусты, гренки	270	6,3	6,7	24	207,5	76/77
Неделя 2	Овощи припущен./кукуруза консервиров/масло сливочное	150	2,4	6,8	7,6	106	233/259/49
День 10	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24	91	пром
	Итого за обед:	620	8,7	13,5	55,6	404,5	
Итого за день		1175	13,4	21,4	131,84	786,4	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

* Для приготовления блюд используется йодированная соль.
1 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; В1; В2; В5; С