

Согласовано:

директор МБОУ СОШ № 14 г. Верхняя Тура

Н.В. Жиделева /

2025 г.

Утверждаю:

ООО «Комбинат школьного питания»

И.А. Горелова /

2025 г.

Примерное 10-дневное меню горячих завтраков и обедов для детей с ограниченными возможностями 11 лет и старше, обучающихся в общеобразовательных учреждениях.

Фенилкетонуриевая диета

(всесезонное, 2-разовое питание)

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах, Часть III Сборник технологических карт (для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

МЕНЮ

МБОУ СОШ № 14 без белковая диета

СанПин 2.3/2.4.3590-20

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг
1 день																
Завтрак																
	Свекла тушеная с яблоками б/б	150	1,69	0,06	8,57	0,22	16,13	141,28	38,23	21,58	42,44	1,81	40,85	78,81	0,27	5,19
29/1	Чай с лимоном	200	0,12	0,00	0,02	0,02	9,83	38,66	2,18	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0,78
Итого за 'Завтрак'			1,81	0,06	8,59	0,24	25,96	179,94	40,41	22,14	43,44	1,87	40,85	78,91	0,28	5,97
Обед																
	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным	100	1,16	0,00	6,03	6,03	9,83	94,58	34,19	11,81	21,52	0,94	0	3,1	2,75	29,01
10/1	маслом															
	Суп овощной вегетарианский б/б	280	2,82	0,00	12,54	14,25	12,41	169,72	35,04	20,61	39,66	0,69	0	466,48	6,39	12,07
	Рагу из овощей (вариант 2 без	200	3,53	0,00	5,36	5,36	24,63	153,92	57,63	50,67	101,29	1,61	0	1253,94	2,62	17,5
32/3	глутена)	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	4
-	Сок	200	0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	15
-	Яблоки	150														
Итого за 'Обед'			9,11	0,00	24,74	26,25	84,87	577,73	164,86	104,59	192,96	9,33	0	1731,02	12,26	77,58
Итого за день			10,92	0,06	33,33	26,49	110,83	757,67	205,27	126,73	236,40	11,20	40,85	1809,93	12,54	83,55
2 день																
Завтрак																
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	250	5,41	3,68	7,77	0,00	9,96	129,79	135,48	15,34	99,91	0,15	30	55,63	0,06	0,65
27/1	Чай с сахаром	250	0,1	0	0,02	0,02	12,3	47,253	0,36	0	0	0,04	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'			5,51	3,68	7,79	0,02	22,26	177,04	135,84	15,34	99,91	0,19	30,00	55,63	0,06	0,65
Обед																
	Салат Здоровье б/б	120	0,63	0	4,35	4,95	4,89	59,175	16,74	11,73	27,35	0,77	0	198,72	2,25	3,31
9/2	Рассольник	250	1,68	0	4,66	5,3	13,23	99,294	20,4	22,46	51,29	0,8	0	402,55	2,39	6,1
3/3	Картофельное пюре	200	4,15	0,73	4,89	0,68	29,43	176,78	45,27	40,47	115,76	1,5	25	33,4	0,23	7,27
3/10	Компот из яблок	250	0,44	0	0,44	0,44	24,93	99,948	17,82	9,62	11,51	2,44	0	5,63	0,23	4,5
-	Яблоки	150	0,6	0	0,6	0,6	17,4	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	15
Итого за 'Обед'			7,5	0,73	14,94	11,97	89,88	508,22	124,23	97,78	222,41	8,81	25	647,8	5,4	36,18
Итого за день			13,01	4,41	22,73	11,99	112,14	685,26	260,07	113,12	322,32	9,00	55,00	703,43	5,46	36,83

3 день

Завтрак

Завтрак																	
16/3	Морковь тушенная б/б	200	2,27	0,08	6,54	0,18	18,98	134,73	46,6	59,6	89,07	1,14	24	3645	0,82	0,08	3,6
9/3	Оладьи картофельные (драники)	150	3,83	0	5,97	6,78	32,18	196,2	18,19	38,01	97,21	1,51	0	5,63	2,87	0,17	15
37/1	Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	14,6	55,735	4,37	1,14	1,12	0,22	0	65,1	0,26	0,01	39
Итого за 'Завтрак'			6,34	0,08	12,61	7,07	65,76	386,66	69,16	98,75	187,39	2,86	24	3715,73	3,95	0,25	57,6

Обед

	Салат из сырой моркови с яблоками б/б	120	1,25	0	0,16	0,18	19,12	76,201	26,1	33,43	48	1,02	0	1921,08	0,43	0,05	2,78
	Суп-пюре картофельный вегетарианский б/б	250	1,75	0	10,09	10,09	14,51	153,79	14,65	26,13	53,29	0,81	0	602,1	4,59	0,09	6,2
29/2	Капуста тушенная (вариант 2)																
12/3	без глютена	200	4,3	0	3,76	4,28	20,95	124	108,25	40,86	80,51	1,46	0	446,75	2,11	0,06	41,62
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,599	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Яблоки	150	0,6	0	0,6	0,6	17,4	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15
Итого за 'Обед'			8,93	0	14,68	15,21	95,16	514,6	204,33	133,86	225,46	7,25	0	3094,03	8,52	0,26	65,92
Итого за день			15,27	0,08	27,29	22,28	160,92	901,27	273,49	232,61	412,85	10,11	24	6809,76	12,47	0,51	123,52

4 день

Завтрак

Завтрак																	
56/3	Запеканка картофельная с овощами б/б	280	5,88	0,08	8,05	1,09	46,64	276,87	43,31	65,26	164,85	2,58	39,2	463,89	0,53	0,22	5,12
-	Сметана	20	0,49	0	2,64	0	0,66	28,685	15,49	0	0	0	0	0	0	0	0
29/1	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,83	38,66	2,18	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0	0,78
Итого за 'Завтрак'			6,49	0,08	10,72	1,11	57,13	344,21	60,97	65,81	165,85	2,63	39,2	463,99	0,54	0,22	5,9

Обед

Обед																	
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	150	1,11	0	8,95	8,95	4,84	101,31	34,49	19,51	58,76	0,85	0	14,1	4,1	0,04	13,82
54-2	Борщ с капустой и картофелем	250	1,98	0	4,55	5,17	12,84	95,574	31,22	19,29	36,75	0,91	0	271,3	2,38	0,02	6,94
	Овощное пюре б/б	200	4,67	0,04	6,31	0,56	20,26	151,62	42,21	19,86	37,64	0,62	28,32	534,64	0,27	0,03	15,14
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,599	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Яблоки	150	0,6	0	0,6	0,6	17,4	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15
Итого за 'Обед'			9,38	0,04	20,46	15,34	78,51	509,13	163,25	92,1	176,8	6,33	28,32	944,14	8,15	0,16	51,21
Итого за день			15,87	0,12	31,18	16,46	135,64	853,34	224,22	157,91	342,65	8,97	67,52	1408,14	8,7	0,37	57,11

5 день

Завтрак

9/4	Каша рисовая вязкая с маслом растительным (вариант 2)	250	3,77	0,00	6,66	6,66	40,04	235,75	8,73	26,39	77,71	0,57	0	0	2,97	0,04	0
6/10	Компот из сухофруктов	250	1,27	0	0,07	0,07	28,97	109,5	39,16	24,94	33,95	0,81	0	145,75	1,38	0,02	0,4
Итого за 'Завтрак'			5,04	0,00	6,73	6,73	69,01	345,25	47,89	51,33	111,66	1,38	0,00	145,75	4,35	0,06	0,40
Обед																	
71	Салат Винегрет б/б	150	2,35	0	6,91	7,85	13,88	123,53	27,61	20,88	35	1,03	0	483,42	3,5	0,02	3,24
54-1	Щи из свежей капусты вегетарианские б/б	250	1,89	0,00	3,93	4,46	7,71	71,01	27,15	12,8	23,46	0,45	0	216,41	2,06	0,02	10,39
216	Картофель молодой с маслом б/б	250	6,11	0,06	10,01	1,06	29,34	230,12	25,85	7,61	12,18	0,2	44,25	175,38	0,34	0	5
27/1	Чай с сахаром	250	0,1	0	0,02	0,02	12,3	47,253	0,36	0	0	0,04	0	0	0	0	0
-	Яблоки	150	0,6	0	0,6	0,6	17,4	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15
Итого за 'Обед'			11,05	0,06	21,47	13,99	80,63	544,93	104,97	54,79	87,14	5,02	44,25	882,71	6,2	0,09	33,63
Итого за день			16,09	0,06	28,20	20,72	149,64	890,18	152,86	106,12	198,80	6,40	44,25	1028,46	10,55	0,15	34,03

6 день

Завтрак

4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	250	5,41	3,68	7,77	0,00	9,96	129,79	135,48	15,34	99,91	0,15	30	55,63	0,06	0,04	0,65
27/1	Чай с сахаром	150	0,06	0	0,01	0,01	7,38	28,352	0,22	0	0	0,02	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'			5,47	3,68	7,78	0,01	17,34	158,14	135,70	15,34	99,91	0,17	30,00	55,63	0,06	0,04	0,65
Обед																	
14/1	Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой, морковью, яблоками и растительным маслом	150	1,92	0	9,04	9,04	11,74	130,15	52,39	25,64	44,56	1,5	0	457,01	4,2	0,04	33,4
	Суп овощной вегетарианский б/б	250	2,52	0	11,2	12,73	11,08	151,54	31,28	18,4	35,41	0,62	0	416,5	5,71	0,03	10,78
	Свекла тушеная с яблоками б/б	200	2,26	0,08	11,42	0,29	21,51	188,38	50,97	28,78	56,58	2,41	54,46	105,08	0,37	0,03	6,92
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,599	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
Итого за 'Обед'			7,72	0,08	31,72	22,12	67,51	557,66	165,97	92,77	163,71	5,18	54,46	1095,19	11,38	0,12	51,42
Итого за день			13,19	3,76	39,50	22,13	84,85	715,81	301,67	108,11	263,62	5,35	84,46	1150,82	11,44	0,16	52,07

Завтрак

Обед8 день

Завтрак

Обел

Итого за день

9 день

Завтрак

16/3	Морковь тушенная б/б	200	2,27	0,08	6,54	0,18	18,98	134,73	46,6	59,6	89,07	1,14	24	3645	0,82	0,08	3,6
9/3	Оладьи картофельные (драники)	150	3,83	0	5,97	6,78	32,18	196,2	18,19	38,01	97,21	1,51	0	5,63	2,87	0,17	15
27/1	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,802	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'			6,18	0,08	12,53	6,98	61	368,73	65,09	97,61	186,27	2,67	24	3650,63	3,69	0,24	18,6

Обед

21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	150	1,31	0	9,02	9,02	6,01	108,22	28,27	23,65	47,71	1,06	0	100,82	4,52	0,06	24,18
	Суп овощной вегетарианский б/б	250	2,52	0	11,2	12,73	11,08	151,54	31,28	18,4	35,41	0,62	0	416,5	5,71	0,03	10,78
12/3	Капуста тушенная (вариант 2) без glutena	200	4,3	0	3,76	4,28	20,95	124	108,25	40,86	80,51	1,46	0	446,75	2,11	0,06	41,62
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
Итого за 'Обед'			8,37	0	23,08	23,39	62,06	472,49	165,16	98,63	195,51	6,13	0	1149,67	11,42	0,23	76
Итого за день			14,55	0,08	35,6	30,37	123,06	841,22	230,25	196,24	381,78	8,81	24	4800,29	15,11	0,48	94,6

10 день

Завтрак

9/4	Каша рисовая вязкая с маслом растительным (вариант 2)	250	3,77	0,00	6,66	6,66	40,04	235,75	8,73	26,39	77,71	0,57	0	0	2,97	0,04	0
37/1	Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	14,6	55,735	4,37	1,14	1,12	0,22	0	65,1	0,26	0,01	39
Итого за 'Завтрак'			4,01	0,00	6,76	6,76	54,64	291,49	13,10	27,53	78,83	0,79	0,00	65,10	3,23	0,05	39,00

Обед

31/1	Салат из припущенной моркови и огурцов с растительным маслом	150	1,63	0	8,94	8,94	10,69	123,72	38,41	45,01	72,03	0,95	0	2235	4,44	0,06	4,85
4/2	Борщ с картофелем без сметаны б/б	250	2,03	0	4,64	5,27	17,05	112,41	32,55	26,23	57,8	1,31	0	202,64	2,37	0,06	6,81
12/3	Капуста тушенная (вариант 2)	200	4,3	0	3,76	4,28	20,95	124	106,63	40,76	80,18	1,45	0	446,75	2,11	0,06	41,62
29/1	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,83	38,66	2,18	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0	0,78
Итого за 'Обед'			8,08	0	17,36	18,51	58,52	398,79	179,77	112,56	211,01	3,77	0	2884,49	8,93	0,18	54,06
Итого за день			12,09	0,00	24,12	25,27	113,16	690,28	192,87	140,09	289,84	4,56	0,00	2949,59	12,16	0,23	93,06