

Согласовано:

директор МБОУ СОШ № 14 г. Верхняя Тура

/ Н.В. Жиделева /

2026 г.



Утверждаю:

ООО «Комбинат школьного питания»

/И.А. Горелова/

2026 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

БОУ СОШ № 14 без белковая диета

СанПин 2.3/2.4.4282-26

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	В1,мг	C,мг
день																
Завтрак																
Печенка 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	0,02	5,19
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	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	0,02	5,97
Обед																
Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	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	0,03	29,01
Суп овощной вегетарианский	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	0,03	12,07
Салат из овощей (вариант 2 без картофеля)	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	0,14	17,5
Чай	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
Печенки	150	0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15
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	0,26	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	0,28	83,55
день																
Завтрак																
Пшенная 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
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
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	0,04	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	0,02	3,31
Сольоник	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	0,07	6,1
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	0,16	7,27
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	0,03	4,5
Печенки	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'		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	0,33	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	0,37	36,83

день
втрак

морковь тушеная 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
картофельные пюре (вариант 1)	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
питок 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
ед																
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
пюре картофельный пюре (вариант 2)	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
пюре тушеная (вариант 2) пюре	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
питок 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
пюре	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

день
втрак

пюре картофельная с яблоками 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
пюре	20	0,49	0	2,64	0	0,66	28,685	15,49	0	0	0	0	0	0	0	0
пюре 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
ед																
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
пюре 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
пюре 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
питок 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
пюре	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

день

завтрак

пшеничная рисовая вязкая с маслом																
сметанным (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
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
суп																
суп 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
суп из свежей капусты																
сметанный 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
пюре картофельное с маслом																
пюре	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
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
пюре	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

день

завтрак

пшеничная кукурузная молочная с																
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
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
суп																
суп из белокочанной																
капусты с отварной свеклой,																
картошкой, яблоками и																
сметанным 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																
сметанный 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
котлеты тушеная с яблоками																
котлеты	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
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

день

завтрак

картофель тушеная 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
картофельные фри	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
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

ед

салат из свежих огурцов и помидоров 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
картофельный пюре	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
картофель тушеная (вариант 2)	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
картофель	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

д

завтрак

картофель 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	0,02	5,19
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'		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	0,02	5,97

д

салат из отварного картофеля, моркови и лук с растительным маслом	150	2,27	0	9,19	9,19	17,76	159,35	24,67	33,3	72,44	1,06	0	845,51	4,24	0,09	5,16
картофель домашний без масла	250	2,12	0	4,72	5,36	15,51	110,56	24,81	24,24	56,62	0,91	0	203,6	2,37	0,08	10,5
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	0,16	7,27
салат 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'		9,56	0,73	18,86	15,29	85,88	534,29	126,08	117,96	271,98	4,12	25	1199,11	7,94	0,35	23,25
итого за день		11,37	0,79	27,45	15,53	111,84	714,23	166,49	140,10	315,42	5,99	65,85	1278,02	8,22	0,37	29,22

9 день

Завтрак

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
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'		5,96	0,08	8,07	1,11	56,47	314,67	43,6	65,26	164,85	2,61	39,2	463,89	0,53	0,22	5,12

Обед

Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	150	1,66	0	9,04	9,04	18,03	152,3	43,76	24,33	45,94	2,08	0	3,78	4,13	0,02	5,25
Щи из свежей капусты вегетарианские б/б	250	1,89	0	3,93	4,46	7,71	71,014	27,15	12,8	23,46	0,45	0	216,41	2,06	0,02	10,39
Морковь, тушенная с изюмом б/б	200	2,37	0,08	6,52	0,16	26,24	162,08	41,75	52,99	79,5	1	24	3245	0,74	0,07	3,2
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'		6,92	0,08	19,69	13,66	72,58	471,87	126,65	98,12	162,89	6,33	24	3465,19	7,13	0,14	22,84
Итого за день		12,88	0,16	27,76	14,77	129,05	786,54	170,25	163,38	327,74	8,94	63,2	3929,08	7,66	0,35	27,96

10 день

Завтрак

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
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

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
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
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
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