

Примерное двухнедельное меню для обучающихся по образовательным программам начального общего образования, требующих индивидуального подхода в организации питания в МКОУ «Станционная СОШ»

ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

Понедельник, 1 неделя

Завтрак

Пром.	Молочный десерт(для детей с ФКУ)	200	0,9	20	3,6	197,9
11.9	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	57
82	Яблоко	150	0,8	0,8	14,7	66
Пром.	Хлеб низкобелковый	50	0,4	3,05	25,32	132,15
54-1з-2020	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
Пром.	Специализированный диетический(лечебный) продукт (смесь) - мясо	Вид продукта и его количество определяется педиатром индивидуально по каждому ребенку с учетом возраста, массы тела и клинического состояния				

Итого за завтрак 610 2,4 31,15 58,72 519,15

Обед

8.5a	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,36	8,05	1	75
1.1	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	1,9	6,1	12,5	111
Пром.	Хлеб низкобелковый	60	0,48	3,66	30,4	158,58
7.14a	Морковь припущенная	150	2,1	3,1	11,1	82
Пром.	Молочно-фруктовый десерт (для детей с ФКУ)	200	0,9	20	3,7	197,4
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Специализированный диетический(лечебный) продукт (смесь) - рыба	Вид продукта и его количество определяется педиатром индивидуально по каждому ребенку с учетом возраста, массы тела и клинического состояния				

920 6,24 40,91 78,5 704,98

Итого за обед

Полдник

Пром.	Низкобелковый молочный напиток	200	0	4	10	80
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Вафли низкобелковые	75	2,3	24,37	44,85	408

Итого за полдник 375 3,1 28,57 62,35 523

Итого за день 1905 11,74 100,63 199,57 1747,13

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическ ая ценность	
		г	г	г	г	ккал	
Вторник, 1 неделя							

Завтрак							
8.8a	Салат из свеклы и яблок с растительным маслом	65	0,8	7,4	5,5	94	
Пром.	Молочный десерт(для детей с ФКУ)	200	0,9	20	3,6	197,9	
11.10	Чай с сахаром и лимоном	200/15 /7	0,3	0,1	15,2	59	
Пром.	Хлеб низкобелковый	50	0,4	3,05	25,32	132,15	
Пром.	Специализированный диетический(лечебный) продукт (смесь) - мясо	Вид продукта и его количество определяется педиатром индивидуально по каждому ребенку с учетом возраста, массы тела и клинического состояния					
Итого за завтрак		515	2,4	30,55	49,62	483,05	
Обед							
8.5a	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,36	8,05	1	75	
1.2a	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,7	4,2	8,3	79	
7.21	Пюре из цветной капусты	200	3,3	7,1	5,6	101	
11.14б	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,7	117	
Пром.	Молочно-фруктовый десерт (для детей с ФКУ)	200	0,9	20	3,7	197,4	
Пром.	Хлеб низкобелковый	60	0,48	3,66	30,4	158,58	
Пром.	Специализированный диетический(лечебный) продукт (смесь) - рыба	Вид продукта и его количество определяется педиатром индивидуально по каждому ребенку с учетом возраста, массы тела и клинического состояния					
Итого за обед		970	7,58	38,26	64,9	638,88	
Полдник							
11.5	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	25,8	103	
Пром.	Банан	170	2,6	0,9	35,7	160,7	
Пром.	Печенье	50	0,45	7	18,6	198,5	
Итого за полдник		420	3,25	8,1	65,3	405,9	
Итого за день		1905	13,23	76,91	179,82	1527,83	

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическ ая ценность	
		г	г	г	г	ккал	
Среда, 1 неделя							
Завтрак							
8.13	Салат из свежих помидоров	60	0,6	5,1	2,4	59	
Пром.	Фруктовый десерт на кисломолочной основе (для детей с ФКУ)	200	8	20	10,2	252,8	
11.7	Компот из кураги и изюма	200	0,7	0	30,3	126	
Пром.	Хлеб низкобелковый	50	0,4	3,05	25,32	132,15	

54-13-2020	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	
Пром.	Специализированный диетический(лечебный) продукт (смесь) - мясо	Вид продукта и его количество определяется педиатром индивидуально по каждому ребенку с учетом возраста, массы тела и клинического состояния					
Итого за завтрак		520	9,4	35,45	58,12	591,05	
Обед							
8.20	Икра из кабачков	60	0,5	2,4	3,3	40	
1.16	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	1,7	5,2	10	92	
7.22	Пюре из моркови и яблок	100	0,4	0,17	5,9	30	
6.8a	Макаронные изделия отварные безбелковые	160	5,92	4,4	37,6	217	
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	
Пром.	Хлеб низкобелковый	60	0,48	3,66	30,4	158,58	
Пром.	Молочный десерт(для детей с ФКУ)	200	0,9	20	3,6	197,9	
Пром.	Специализированный диетический(лечебный) продукт (смесь) - рыба	Вид продукта и его количество определяется педиатром индивидуально по каждому ребенку с учетом возраста, массы тела и клинического состояния					
Итого за обед		1030	5,35	37,37	73,5	824,28	
Полдник							
Пром.	Низкобелковый молочный напиток	200	0	4	10	80	
82	Груша	160	0,6	0,5	16,5	72,8	
Итого за полдник		360	0,6	4,5	26,5	152,8	
Итого за день		1910	15,35	77,32	158,12	1568,13	

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическ ая ценность
		г	г	г	г	ккал

Четверг, 1 неделя

Завтрак						
Пром.	Молочно-фруктовый десерт (для детей с ФКУ)	200	0,9	20	3,7	197,4
11.9	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	57
82	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Хлеб низкобелковый	50	0,4	3,05	25,32	132,15
Пром.	Специализированный диетический(лечебный) продукт (смесь) - мясо	Вид продукта и его количество определяется педиатром индивидуально по каждому ребенку с учетом возраста, массы тела и клинического состояния				
Итого за завтрак		550	2,3	23,25	51,52	421,55
Обед						
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
1.12	Свекольник вегетарианский со сметаной	250	2,3	4,6	17,4	117
152	Картофель отварной	150	4	8	15	147
11.5	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	25,8	103

Пром.	Хлеб низкобелковый	60	0,48	3,66	30,4	158,58
Пром.	Фруктовый десерт на кисломолочной основе (для детей с ФКУ)	200	8	20	10,2	252,8
Пром.	Специализированный диетический(лечебный) продукт (смесь) - рыба	Вид продукта и его количество определяется педиатром индивидуально по каждому ребенку с учетом возраста, массы тела и клинического состояния				
Итого за обед		920	15,33	40,61	93,15	798,28
Полдник						
Пром.	Низкобелковый молочный напиток	200	0	4	10	80
Пром.	Вафли низкобелковые	100	3,1	32,5	59,8	544
Итого за полдник		300	3,1	36,5	69,8	624
Итого за день		1770	20,73	100,36	214,47	1843,83

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическ ая ценность		
		г	г	г	г	ккал		
Пятница, 1 неделя								
Завтрак								
Пром.	Молочный десерт(для детей с ФКУ)	200	0,9	20	3,6	197,9		
82	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4		
11.10	Чай с сахаром и лимоном	200/15 /7	0,3	0,1	15,2	59		
Пром.	Хлеб низкобелковый	50	0,4	3,05	25,32	132,15		
Пром.	Специализированный диетический(лечебный) продукт (смесь) - мясо	Вид продукта и его количество определяется педиатром индивидуально по каждому ребенку с учетом возраста, массы тела и клинического состояния						
Итого за завтрак		550	2,0	23,55	53,92	433,45		
Обед								
148	Огурец свежий	100	1,1	0,2	3,8	24		
1.1	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	1,9	6,1	12,5	111		
Пром.	Фруктовый десерт на кисломолочной основе (для детей с ФКУ)	200	8	20	10,2	252,8		
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,5	0,0	27	110,2		
Пром.	Хлеб низкобелковый	60	0,48	3,66	30,4	158,58		

Пром.	Специализированный диетический(лечебный) продукт (смесь) - рыба	Вид продукта и его количество определяется педиатром индивидуально по каждому ребенку с учетом возраста, массы тела и клинического состояния						
Итого за обед		810	11,58	29,96	73,9	612,28		
Полдник								
54-7хн-2020	Компот из смеси с/фруктов	200	0,5	0	27	110		
82	Банан	170	2,6	0,9	35,7	160,7		
Пром.	Печенье	50	0,45	7	18,6	198,5		
Итого за полдник		420	3,55	7,9	81,3	469,2		
Итого за день		1780	17,13	61,41	209,12	1514,93		

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическ ая ценность	
		г	г	г	г	ккал	
Суббота, 1 неделя							
Завтрак							
8.13	Салат из свежих помидоров	60	0,6	5,1	2,4	59	
Пром.	Фруктовый десерт на кисломолочной основе (для детей с ФКУ)	200	8	20	10,2	252,8	
11.7	Компот из кураги и изюма	200	0,7	0	30,3	126	
Пром.	Хлеб низкобелковый	50	0,4	3,05	25,32	132,15	
54-1з-2020	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	
Пром.	Специализированный диетический(лечебный) продукт (смесь) - мясо	Вид продукта и его количество определяется педиатром индивидуально по каждому ребенку с учетом возраста, массы тела и клинического состояния					
Итого за завтрак		520	9,4	35,45	58,12	591,05	
Обед							
8.20	Икра из кабачков	60	0,5	2,4	3,3	40	
1.16	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	1,7	5,2	10	92	
7.22	Пюре из моркови и яблок	100	0,4	0,17	5,9	30	
6.8а	Макаронные изделия отварные безбелковые	160	0,37	5,84	4,7	238,9	
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	
Пром.	Хлеб низкобелковый	60	0,48	3,66	30,4	158,58	
Пром.	Молочный десерт(для детей с ФКУ)	200	0,9	20	3,6	197,9	
Пром.	Специализированный диетический(лечебный) продукт (смесь) - рыба	Вид продукта и его количество определяется педиатром индивидуально по каждому ребенку с учетом возраста, массы тела и клинического состояния					

Итого за обед		1030	5,35	37,37	73,5	824,28	
Полдник							
Пром.	Низкобелковый молочный напиток	200	0	4	10	80	
82	Груша	160	0,6	0,5	16,5	72,8	
Итого за полдник		360	0,6	4,5	26,5	152,8	
Итого за день		1910	15,35	77,32	158,12	1568,13	

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическ ая ценность		
		г	г	г	г	ккал		
Понедельник, 2 неделя								
Завтрак								
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8		
Пром.	Молочный десерт(для детей с ФКУ)	200	0,9	20	3,6	197,9		
11.9	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	57		
Пром	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1		
Пром.	Хлеб низкобелковый	50	0,4	3,05	25,32	132,15		
Пром.	Специализированный диетический(лечебный) продукт (смесь) - мясо	Вид продукта и его количество определяется педиатром индивидуально по каждому ребенку с учетом возраста, массы тела и клинического состояния						
Итого за завтрак		520	2,3	12,45	46,32	465,95		
Обед								
8.7	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,86	5,1	5	69		
1.2а	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,7	4,2	8,3	79		
152	Картофель отварной	150	4	8	15	147		
Пром.	Фруктовый десерт на кисломолочной основе (для детей с ФКУ)	200	8	20	10,2	252,8		
11.5	Компот из яблок	200	0,2	0,2	11	46,7		
Пром.	Хлеб низкобелковый	60	0,48	3,66	30,4	158,58		
Пром.	Специализированный диетический(лечебный) продукт (смесь) - рыба	Вид продукта и его количество определяется педиатром индивидуально по каждому ребенку с учетом возраста, массы тела и клинического состояния						
Итого за обед		920	14,09	39,31	83,95	748,58		
Полдник								
Пром.	Апельсин	160	1,4	0,3	13	60,5		
11.3	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6		
Пром.	Печенье	50	0,45	7	18,6	198,5		
Итого за полдник		410	2,85	7,3	57	364,6		
Итого за день		1850	19,24	59,06	187,27	1579,13		

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическ ая ценность	
		г	г	г	г	ккал	
Вторник, 2 неделя							
Завтрак							
Пром.	Молочно-фруктовый десерт (для детей с ФКУ)	200	0,9	20	3,7	197,4	
82	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
11.10	Чай с сахаром и лимоном	200/15 /7	0,3	0,1	15,2	59	
Пром.	Хлеб низкобелковый	50	0,4	3,05	25,32	132,15	
Пром.	Специализированный диетический(лечебный) продукт (смесь) - мясо	Вид продукта и его количество определяется педиатром индивидуально по каждому ребенку с учетом возраста, массы тела и клинического состояния					
Итого за завтрак		550	2,0	23,55	54,02	432,95	
Обед							
8.5a	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,36	8,05	1	75	
1.1б	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	1,7	5,2	10	92	
7.14a	Морковь припущенная	150	2,1	3,1	11,1	82	
Пром.	Фруктовый десерт на кисломолочной основе (для детей с ФКУ)	200	8	20	10,2	252,8	
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	
Пром.	Хлеб низкобелковый	60	0,48	3,66	30,4	158,58	
Пром.	Специализированный диетический(лечебный) продукт (смесь) - рыба	Вид продукта и его количество определяется педиатром индивидуально по каждому ребенку с учетом возраста, массы тела и клинического состояния					
Итого за обед		920	13,64	40,11	78,3	727,28	
Полдник							
Пром.	Груша	160	0,6	0,5	16,5	72,8	
Пром.	Низкобелковый молочный напиток	200	0	4	10	80	
Пром.	Печенье	50	0,45	7	18,6	198,5	
Итого за полдник		410	1,05	11,5	45,1	351,3	
Итого за день		1880	16,69	75,16	177,42	1511,53	

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическ ая ценность	
----------------	--------------------	-------	-------	------	--------------	-----------------------------	--

		г	г	г	г	ккал	
Среда, 2 неделя							
Завтрак							
Пром.	Молочный десерт(для детей с ФКУ)	200	0,9	20	3,6	197,9	
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	16,38	67,8	
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	
Пром	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	
Пром.	Хлеб низкобелковый	50	0,4	3,05	25,32	132,15	
Пром.	Специализированный диетический(лечебный) продукт (смесь) - мясо	Вид продукта и его количество определяется педиатром индивидуально по каждому ребенку с учетом возраста, массы тела и клинического состояния					
Итого за завтрак		550	2,5	30,55	56,62	498,95	
Обед							
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,4	3,0	2,2	37,5	
1.12	Свекольник вегетарианский со сметаной	250	2,3	4,6	17,4	117	
7.8	Капуста белокочанная припущенная с маслом	150	2,7	4,5	8,5	85	
Пром.	Молочно-фруктовый десерт (для детей с ФКУ)	200	0,9	20	3,7	197,4	
11.2	Сок вишневый	200	1,1	0	20	94	
Пром.	Хлеб низкобелковый	60	0,48	3,66	30,4	158,58	
Пром.	Специализированный диетический(лечебный) продукт (смесь) - рыба	Вид продукта и его количество определяется педиатром индивидуально по каждому ребенку с учетом возраста, массы тела и клинического состояния					
Итого за обед		920	8,08	35,86	81,8	689,48	
Полдник							
11.7	Компот из кураги и изюма	200	0,7	0	20,3	126	
Пром.	Вафли низкобелковые	75	2,3	24,37	44,85	408	
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
Итого за полдник		375	3,4	24,77	74,95	170,81	
Итого за день		1845	13,98	91,18	213,37	1372,44	

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическая ценность	
		г	г	г	г	ккал	
Четверг, 2 неделя							
Завтрак							
8.6а	Салат из свеклы, яблок и чернослива с растительным маслом	60	0,9	4,1	9,8	79	
Пром.	Молочно-фруктовый	200	0,9	20	3,7	197,4	

	десерт (для детей с ФКУ)						
Пром.	Хлеб низкобелковый	50	0,4	3,05	25,32	132,15	
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	
Пром.	Специализированный диетический(лечебный) продукт (смесь) - мясо	Вид продукта и его количество определяется педиатром индивидуально по каждому ребенку с учетом возраста, массы тела и клинического состояния					
Итого за завтрак		510	3,2	27,35	59,02	495,15	
Обед							
8.20	Икра из кабачков	60	0,5	2,4	3,3	40	
1.1	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	1,9	6,1	12,5	111	
7.21	Пюре из цветной капусты	200	3,3	7,1	5,6	101	
Пром.	Фруктовый десерт на кисломолочной основе (для детей с ФКУ)	200	8	20	10,2	252,8	
Пром.	Хлеб низкобелковый	60	0,48	3,66	30,4	158,58	
11.3	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	
Пром.	Специализированный диетический(лечебный) продукт (смесь) - рыба	Вид продукта и его количество определяется педиатром индивидуально по каждому ребенку с учетом возраста, массы тела и клинического состояния					
Итого за обед		970	15,18	39,26	87,4	768,98	
Полдник							
Пром.	Низкобелковый молочный напиток	200	0	4	10	80	
Пром.	Печенье	50	0,45	7	18,6	198,5	
Пром.	Банан	170	2,6	0,9	35,7	160,7	
Итого за полдник		420	3,05	11,9	64,3	439,2	
Итого за день		1900	21,43	78,51	210,72	1703,33	

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическ ая ценность		
		г	г	г	г	ккал		
Пятница, 2 неделя								
Завтрак								
Пром.	Апельсин	160	1,4	0,3	13	60,5		
Пром.	Молочный десерт(для детей с ФКУ)	200	0,9	20	3,6	197,9		
Пром.	Хлеб низкобелковый	50	0,4	3,05	25,32	132,15		
54-13-2020	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1		
11.10	Чай с сахаром и лимоном	200/15 /7	0,3	0,1	15,2	59		
Пром.	Специализированный диетический(лечебный)	Вид продукта и его количество определяется педиатром индивидуально по каждому ребенку с						

	продукт (смесь) - мясо	учетом возраста, массы тела и клинического состояния						
Итого за завтрак		620	3,1	30,75	57,22	515,65		
Обед								
106	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14		
1.2а	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,7	4,2	8,3	79		
152	Картофель отварной	150	4	8	15	147		
Пром.	Фруктовый десерт на кисломолочной основе (для детей с ФКУ)	200	8	20	10,2	252,8		
11.146	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,7	117		
Пром.	Хлеб низкобелковый	60	0,48	3,66	30,4	158,58		
Пром.	Специализированный диетический(лечебный) продукт (смесь) - рыба	Вид продукта и его количество определяется педиатром индивидуально по каждому ребенку с учетом возраста, массы тела и клинического состояния						
Итого за обед		960	15,2	36,17	91,1	768,38		
Полдник								
Пром.	Вафли низкобелковые	75	2,3	24,37	44,85	408		
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5		
54-7хн-2020	Компот из смеси с/фруктов	200	0,6	0	22,7	110		
Итого за полдник		375	3,3	24,67	82,15	563,5		
Итого за день		1955	20,73	89,73	224,92	1791,43		

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическ ая ценность	
		г	г	г	г	ккал	
Суббота, 2 неделя							
Завтрак							
Пром.	Молочный десерт(для детей с ФКУ)	200	0,9	20	3,6	197,9	
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,5	0	27	110,2	
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	
Пром	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	
Пром.	Хлеб низкобелковый	50	0,4	3,05	25,32	132,15	
Пром.	Специализированный диетический(лечебный) продукт (смесь) - мясо	Вид продукта и его количество определяется педиатром индивидуально по каждому ребенку с учетом возраста, массы тела и клинического состояния					
Итого за завтрак		550	2,5	30,55	56,62	512,15	
Обед							
54-5з-2020	Салат из свежих	60	0.6	3.1	1.8	37.5	

	помидоров и огурцов						
1.12	Свекольник вегетарианский со сметаной	250	2,3	4,6	17,4	117	
7.8	Капуста белокочанная припущенная с маслом	150	2,7	4,5	8,5	85	
Пром.	Молочно-фруктовый десерт (для детей с ФКУ)	200	0,9	20	3,7	197,4	
11.2	Сок вишневый	200	1,1	0	20	94	
Пром.	Хлеб низкобелковый	60	0,48	3,66	30,4	158,58	
Пром.	Специализированный диетический(лечебный) продукт (смесь) - рыба	Вид продукта и его количество определяется педиатром индивидуально по каждому ребенку с учетом возраста, массы тела и клинического состояния					
Итого за обед		920	8,08	35,86	81,8	689,48	
Полдник							
11.7	Компот из кураги и изюма	200	0,7	0	20,3	126	
Пром.	Вафли низкобелковые	75	2,3	24,37	44,85	408	
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
Итого за полдник		375	3,4	24,77	74,95	170,81	
Итого за день		1845	13,98	91,18	213,37	1372,44	