

«Согласовано»

Начальник отдела образования
и молодежной политики
администрации городского округа
Борисоглебского Воронежской
области *Кумченко*



«Утверждаю»

Директор МБУ БГО «Комбинат детского питания»
Л.В. Какорина



26.08.2022

Примерное десятидневное меню для питания школьников в общеобразовательных учреждениях БГО

1-4 классы с заболеванием фенилкетанурией

1 день

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическа я ценность	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
12/1	1/200	Каша пшениная безмолочная	5,9	5,3	39,4	228,0	63	19,7	178	3,1	0,2	0,17	1,03	0,14
18	1/200	Чай с сахаром	3,4	2,9	18,4	103,0	7,5	-	-	0,3	-	-	-	0,2
57/1	1/50	Печенье безбелковое	5,4 *	4,4	20,0	157,5	5,0	12,0	35,0	0,5	-	0,048	0,4	-
		Итого:				488,5								

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
26	1/60	Овощи свежие (термическая обработка)/икра кабачковая	-	4,2	4,2	54,0	-	9,3	2,3	-	-	0,01	0,1	2,1
32	1/250	Суп гороховый	2,9	4,8	21,2	153,2	21,2	14,2	-	1,1	-	0,1	-	8,3
41	1/100	Биточки куриные	17,9	8,1	13,6	200,0	14,3	5,3	17,1	0,1	0,04	0,03	1,6	3,2
53	1/200	Рагу овощное	3,3	16,7	22,5	254,6	60,0	51,1	131,5	2,0	-	0,23	2,4	3,9
20	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	-	16,5	128,0	3,0	-	18,0	-0,2	-	0,02	-	4,0
17/2	1/40	Хлеб ржаной	2,8	0,5	14,9	78,0	3,1	8,5	14,5	0,3	-	0,05	0,3	-
56	1/100	Фрукт свежий (термическая обработка)	-	-	4,3	24,0	23,1	15,0	95,0	0,1	10,0	0,03	-	0,6
		Итого:				891,8								

Калорийность дня: 1380,3

Завтрак

Второй день.

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)		
							Ca	Mg	P	Fe	A	В1	PP	C
10/1	1/200/5	Каша рисовая безмолочная	3,3	4,1	39,4	207,0	32,0	16,0	85,0	1,3	0,2	0,05	0,12	0,2
18	1/200	Чай с сахаром	3,4	2,9	18,4	103,0	7,5	-	-	0,3	-	-	-	0,2
2	1/55	Яйцо отварное	8,1	7,4	0,6	88,0	55,0	-	-	2,5	-	0,1	-	-
57/1	1/50	Печенье безбелковое	5,4	4,4	20,0	157,5	5,0	12,0	35,0	0,5	-	0,048	0,4	-
		Итого:				555,5								

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)		
							Ca	Mg	P	Fe	A	В1	PP	C
27	1/40	Овощи свежие (термическая обработка)/салат из квашенной капусты	0,9	1,1	6,9	54,5	12,8	1,9	11,5	0,2	-	0,001	1,4	8,8
33/1	1/250/10	Рассольник Ленинградский со сметаной	3,3	6,8	22,7	113,3	23,5	12,3	-	1,3	-	0,1	-	8,3
42	1/100	Зразы рубленные	10,0	30,3	12,5	365,0	42,0	45,0	201,0	3,2	-	0,09	3,6	1,4
52	1/200	Каша гречневая	6,1	4,6	33,6	200,0	18,9	9,1	161,3	6,0	-	0,26	-	1,6
22	1/200	Кисель	0,1	-	23,7	98,5	3,0	-	36,0	0,4	-	0,04	-	8,0
17/2	1/40	Хлеб ржаной	2,8	0,5	14,9	78,0	3,1	8,5	14,5	0,3	-	0,05	0,3	-
56	1/100	Фрукт свежий (термическая обработка)	-	-	4,3	24,0	23,1	15,0	95,0	0,1	10,0	0,03	-	0,6
		Итого:				933,3								

Калорийность дня: 1488,8

Завтрак

Третий день.

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)		
							Ca	Mg	P	Fe	A	В1	PP	C
52	1/200	Каша гречневая	6,1	4,6	33,6	200,0	18,9	9,1	161,3	6,0	-	0,26	-	1,6
19	1/200/15/7	Чай с сахаром и лимоном	3,4	3,1	18,4	103,0	7,6	-	-	0,3	-	-	-	0,2
57/1	1/50	Печенье безбелковое	5,4	4,4	20,0	157,5	5,0	12,0	35,0	0,5	-	0,048	0,4	-
		Итого:				460,5								

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углево-ды	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
37	1/250/10	Борщ с фасолью и сметаной	3,5	7,0	22,42	180,2	23,8	12,5	-	1,5	-	0,1	-	8,3
43	1/120	Рыба тушеная в томате с овощами	7,4	9,6	14,2	223,4	22,5	10,9	7,2	2,4	0,5	0,1	0,6	0,3
53	1/200	Рагу овощное	3,3	16,7	22,5	254,6	60,0	51,1	131,5	2,0	-	0,23	2,4	3,9
21	1/200	Компот из шиповника	-	-	18,0	107,0	14,0	4,0	4,0	1,0	-	0,02	0,1	68
17/2	1/40	Хлеб ржаной	2,8	0,5	14,9	78,0	3,1	8,5	14,5	0,3	-	0,05	0,3	-
56	1/100	Фрукт свежий (термическая обработка)	-	-	4,3	24,0	23,1	15,0	95,0	0,1	10,0	0,03	-	0,6
		Итого:				867,2								

Калорийность дня: 1327,7

Четвертый день.

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углево-ды	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
12/1	1/200	Каша пшеничная безмолочная	5,9	5,3	39,4	228,0	43	19,7	178	3,1	0,2	0,17	1,03	0,14
18	1/200	Чай с сахаром	3,4	2,9	18,4	103,0	7,5	-	-	0,3	-	-	-	0,2
57/1	1/50	Печенье безбелковое	5,4	4,4	20,0	157,5	5,0	12,0	35,0	0,5	-	0,048	0,4	-
		Итого:				488,5								

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углево-ды	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
28	1/40	Овощи свежие (термическая обработка)/соленый огурец	-	-	2,4	36,3	-	6,2	1,5	-	-	0,01	0,07	1,4
35	1/250	Щи из свежей капусты	1,7	4,8	20,1	171,0	30,1	26,7	15,1	0,8	0,7	0,4	0,32	15
44	1/150	Бефстроганов	27,5	34,0	4,7	404,3	13,0	14,0	134,0	0,8	0,05	0,09	2,0	0,3
52	1/200	Каша гречневая	6,1	4,6	33,6	200,0	18,9	9,1	161,3	6,0	-	0,26	-	1,6
24	1/200	Какао	4,2	3,6	17,3	119,0	115,0	-	-	1,3	-	0,2	-	-
17/2	1/40	Хлеб ржаной	2,8	0,5	14,9	78,0	3,1	8,5	14,5	0,3	-	0,05	0,3	-
56	1/100	Фрукт свежий (термическая обработка)	-	-	4,3	24,0	23,1	15,0	95,0	0,1	10,0	0,03	-	0,6
		Итого:				1032,6								

Калорийность дня: 1321,1

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическ ая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
11/1	1/200/5	Каша безмолочная «Дружба»	2,6	4,3	23,6	141,0	34,0	29,9	280,0	3,1	0,2	0,18	1,04	0,14
18	1/200	Чай с сахаром	3,4	2,9	18,4	103,0	7,5	-	-	0,3	-	-	-	0,2
57/1	1/50	Печенье безбелковое	5,4	4,4	20,0	157,5	5,0	12,0	35,0	0,5	-	0,048	0,4	-
		Итого:				401,5								

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
29	1/80	Овощи свежие (термическая обработка)/салат из свеклы с р/м	1,9	2,3	14,4	116,5	19,2	2,9	14,6	0,2	-	0,008	2,1	15,3
36	1/250	Суп гречневый с мясом	2,9	3,2	17,0	108,3	20,5	11,3	-	1,7	-	0,1	-	8,3
45	1/100	Котлета из филе птицы	18,0	8,1	14,4	202,6	11,0	13,0	121	0,7	0,05	0,08	1,7	0,3
54	1/200	Пюре картофельное	4,4	5,3	29,4	183,0	73,5	33,5	15,1	0,9	-	0,13	-	4,1
23	1/200	Сок натуральный	-	-	22,4	90,0	12,0	2,0	6,0	0,2	-	-	0,02	1,8
16/1	1/20	Хлеб пшеничный	1,5	0,2	9,7	47,6	5,7	14,7	38,6	0,47	-	0,05	0,3	-
17/2	1/40	Хлеб ржаной	2,8	0,5	14,9	78,0	3,1	8,5	14,5	0,3	-	0,05	0,3	-
56	1/100	Фрукт свежий (термическая обработка)	-	-	4,3	24,0	23,1	15,0	95,0	0,1	10,0	0,03	-	0,6
		Итого:				850,0								

Калорийность дня: 1251,5

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
30/27	1/60 1/40	Салат из свежей капусты / Салат из квашеной капусты	- 0,9	- 1,1	3,8 6,9	67,0 54,5	9,7 12,8	0,8 1,9	11,2 11,5	0,1 0,2	-	0,007 0,001	1,2 1,4	12,1 8,8
33/1	1/250/10	Рассольник Ленинградский со сметаной	3,3	6,8	22,7	113,3	23,5	12,3	-	1,3	-	0,1	-	8,3
47	1/230	Жаркое по-домашнему	4,1	8,5	31,5	219,6	25,0	24,0	109	2,1	-	0,9	2,6	5,1
23	1/200	Сок натуральный	-	-	22,4	90,0	12,0	2,0	6,0	0,2	-	-	0,02	1,8
17/2	1/40	Хлеб ржаной	2,8	0,5	14,9*	78,0	3,1	8,5	14,5	0,3	-	0,05	0,3	-
56	1/100	Фрукт свежий (пермическая обработка)	-	-	4,3	24,0	23,1	15,0	95,0	0,1	10,0	0,03	-	0,6
		Итого:				585,7								

Калорийность дня: 1141,2

Восьмой день.

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
12/1	1/200	Каша пшеничная безмолочная	5,9	5,3	39,4	228,0	63	19,7	178	3,1	0,2	0,17	1,03	0,14
19	1/200/15/7	Чай с сахаром и лимоном	3,4*	3,1	18,4	103,0	7,6	-	-	0,3	-	-	-	0,2
57/1	1/50	Печенье безбелковое	5,4	4,4	20,0	157,5	5,0	12,0	35,0	0,5	-	0,048	0,4	-
		Итого:				488,5								

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
29	1/80	Овощи свежие (термическая обработка)/салат из свеклы с р/м	1,9	2,3	14,4	116,5	19,2	2,9	14,6	0,2	-	0,008	2,1	15,3
35	1/250	Щи из свежей капусты	1,7	4,8	20,1	171,0	30,1	26,7	15,1	-0,8	0,7	0,4	0,32	15
48	1/100	Котлета рыбная	11,8	8,5	13,3	180,0	51,1	13,6	1,7	0,44	0,01	0,02	-	0,55
55	1/200	Рис отварной	5,1	4,3	52,9	270,5	3,0	28	91,6	0,5	0,05	0,04	0,5	0,5
21	1/200	Компот из шиповника	-	-	18	107,0	14,0	4,0	4,0	1,0	-	0,02	0,1	68,0
17/2	1/40	Хлеб ржаной	2,8	0,5	14,9	78,0	3,1	8,5	14,5	0,3	-	0,05	0,3	-
56	1/100	Фрукт свежий (термическая обработка)	-	-	4,3	24,0	23,1	15,0	95,0	0,1	10,0	0,03	-	0,6

ТК					ды	ценность	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
40	1/250	Сул рисовый с курицей	11,2	6,6	22,7	191,5	24,9	13,4	-	2,0	-	0,1	-	8,3
50	1/100	Котлета мясная	17,6	11,7	13,9	231,6	10,3	12,8	20,2	0,9	-	0,02	-	-
53	1/200	Рагу овощное	3,3	16,7	22,5	254,6	60,0	51,1	131,5	2,0	-	0,23	2,4	3,9
20	1/200	Комлот из сухофруктов	0,6	-	16,5	128,0	3,0	-	18,0	0,2	-	0,02	-	4,0
17/2	1/40	Хлеб ржаной	2,8	0,5	14,9	78,0	3,1	8,5	14,5	0,3	-	0,05	0,3	-
56	1/100	Фрукт свежий (термическая обработка)	-	-	4,3	24,0	23,1	15,0	95,0	0,1	10,0	0,03	-	0,6
		Итого:				907,7								

Калорийность дня: 1368,2