

СОГЛАСОВАНО

« _____ » _____ 202_ г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «Семинская основная школа»

Г.И.Нечаева

« 31 _____ » _____ 202_ г.



Примерное

10-дневное меню для детей с подтвержденным диапазоном «Фенилкетонурия».

Примерное 10-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Фенилкетонурия"

День № 1

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
пром.произв.	Каша кукурузная (для детей с ФКУ)*	200.00	1.4	1.2	166	680
	Яблоко	150.00	0.80	0.80	14.70	66.00
	Чай сладкий	200.00	0.2	0.00	15.00	6.00
	Хлеб	30	0.15	1.5	13.2	68.1
	Итого за прием пищи²:	580.00	2.55	3	211.9	814.1

1 - в случае если отсутствует возможность включения в меню десертов для детей с ФКУ, допускается увеличение объема специализированной диетической смеси для детей с ФКУ;

2 - графа итогов приведена без учета количества выдаваемой специализированной диетической смеси для детей с ФКУ.

* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов общеобразовательных организаций. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Гигиена детей и подростков», 2020.-196с

Примерное 10-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Фенилкетонурией"

День № 2

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
пром.произв.	Морковь тушеная	40.00	0.90	8.90	6.4	108.40
	Котлета	75	0.8	7.6	11.6	118
	Картофельное пюре	150.00	0.64	0.4	28	117
	Чай сладкий	200.00	0.20	0.00	15.00	41.00
	Хлеб пшеничный	30	0.15	1.5	13.2	68.1
пром.произв.	хлеб					
	Итого за прием пищи²:	463.00	2.69	22	74.2	452.5

1 - в случае если отсутствует возможность включения в меню десертов для детей с ФКУ, допускается увеличение объема специализированной диетической смеси для детей с ФКУ;

2 - графа итога приведена без учета количества выдаваемой специализированной диетической смеси для детей с ФКУ.

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов общеобразовательных организаций. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Гигиена детей и подростков», 2020.-196с

Примерное 10-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Фенилкетонурией"

День № 3

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал
			Белк и	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
	Каша кукурузная	200.0 0	1.4	1.2	166	680
	Мандарин	70.00	0.63	0.00	6.02	26.60
	Чай сладкий	200.0 0	1	0	23.6	98.4
	Хлеб пшеничный	30	0.15	1.5	13.2	68.1
	Итого за прием пищи²:	500.0 0	3.18	4.4	208.8	873.1

1 - в случае если отсутствует возможность включения в меню десертов для детей с ФКУ, допускается увеличение объема специализированной диетической смеси для детей с ФКУ;

2 - графа итога приведена без учета количества выдаваемой специализированной диетической смеси для детей с ФКУ.

*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов общеобразовательных организаций. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Гигиена детей и подростков», 2020.-196с

Примерное 10-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Фенилкетонурией"

День № 4

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал
			Белк и	Жиры	Углево ды	
	Завтрак					
	Помидор свежий	50	0.30	0.00	1.90	7
	Фрукт	100	1.30	0.00	33.60	143.40
	Котлета	75	0.8	7.6	11.6	118
	Овощное рагу	150	1.7	2.20	7.9	54
	Сок натуральный	200.0	0.16	0.00	17.74	71.40
	Хлеб пшеничный	30	0.15	1.5	13.2	68.1
	<i>Хлеб пшеничный</i>					
	Итого за прием пищи²:	605	4.41	11.3	85.6	452.5

1 - в случае если отсутствует возможность включения в меню десертов для детей с ФКУ, допускается увеличение объема специализированной диетической смеси для детей с ФКУ;

2 - графа итога приведена без учета количества выдаваемой специализированной диетической смеси для детей с ФКУ.

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов общеобразовательных организаций. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Гигиена детей и подростков», 2020.-196с

Примерное 10-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Фенилкетонурией"

День № 5

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
	Котлета	75	0.8	4.5	2.4	79
	Греча отварная	150	1.6	0.4	31.6	140
	Апельсин	150.0	1.80	0.40	16.20	75.60
	Чай с сахаром	200.0	0.06	0.01	6.80	27.60
	Хлеб пшеничный	30	0.15	1.5	13.2	68.1
	Итого за прием пищи²:	605.0	4.41	6.81	70.2	390.3
		0				

1 - в случае если отсутствует возможность включения в меню десертов для детей с ФКУ, допускается увеличение объема специализированной 2 - графа итога приведена без учета количества выдаваемой специализированной диетической смеси для детей с ФКУ.

**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов общеобразовательных организаций. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Гигиена детей и подростков», 2020.-196с*

День № 6

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
	Каша кукурузная	200.00	1.4	1.2	166	680
	Фрукт	150.00	0.60	0.45	15.40	68.25
	Чай сладкий	200.00	1	0.00	0	23.6
	Хлеб пшеничный	30	0.15	1.5	13.2	68.1
	Итого за прием пищи²:	580.00	3.15	3.15	194.6	839.95

1 - в случае если отсутствует возможность включения в меню десертов для детей с ФКУ, допускается увеличение объема специализированной 2 - графа итогов приведена без учета количества выдаваемой специализированной диетической смеси для детей с ФКУ.

* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов общеобразовательных организаций. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Гигиена детей и подростков», 2020.-196с

День № 7

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
пром.проект зв.	Морковь туш	50	0.7	1.0	3.7	27
	Котлета	75	0.8	7.6	11.6	118
	Отварной картофель	150	0.64	0.4	28	117
	Компот из свежих фруктов	200	0.2	0.2	25.8	103
	Хлеб пшеничный	30	0.15	1.5	13.2	
		68.1				
	Итого за прием пищи?:	505.00	2.49	10.7	82.3	433.1

1 - в случае если отсутствует возможность включения в меню десертов для детей с ФКУ, допускается увеличение объема специализированной диетической 2 - графа итога приведена без учета количества выдаваемой специализированной диетической смеси для детей с ФКУ.

* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов общеобразовательных организаций. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Гигиена детей и подростков», 2020.-196с

)

Примерное 10-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Фенилкетонурией"
День № 8

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
	фрукт	70.00	0.63	0.00	6.02	26.60
	Чай сладкий	200.00	1	0	23.6	98.4
	котлета	200.00	0.8	7.6	11.6	118
	Макароны отварные	150	0.45	0.9	127	359
	хлеб	30	0.15	1.5	13.2	68.1
	Итого за прием пищи*:	655.00	2.31	10	181.42	649.1

1 - в случае если отсутствует возможность включения в меню десертов для детей с ФКУ, допускается увеличение объема специализированной диетической смеси для детей с ФКУ;

2 - графа итога приведена без учета количества выдаваемой специализированной диетической смеси для детей с ФКУ.

**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов общеобразовательных организаций. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Гигиена детей и подростков», 2020.-196с*

День № 9

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
	Помидор свежий порционный	50	0.30	0.0	1.90	7
	Котлета	75	0.8	7.6	11.6	118
	Тушеная капуста	150	1.7	2.20	7.9	54
	Компот из кураги	200.00	0.6	0	9.7	9.7
	Хлеб пшеничный	30	0.15	1.5	13.2	68.1
	Итого за прием пищи²:	510.00	3.55	11.3	44.3	266.8

1 - в случае если отсутствует возможность включения в меню десертов для детей с ФКУ, допускается увеличение объема специализированной диетической смеси для детей с ФКУ;

2 - графа итога приведена без учета количества выдаваемой специализированной диетической смеси для детей с ФКУ.

*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов общеобразовательных организаций. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Гигиена детей и подростков», 2020.-196

День № 10

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
	Свекла тушеная	50.00	1.30	2.7	6.3	53
	Котлета	75	0.8	7.6	11.6	118
	Картофельное пюре	150.00	0.64	0.4	28	117
	Компот из кураги	200	1.2	0	19.4	79
	Хлеб пшеничный	30	0.15	1.5	13.2	70.4
	Фрукт	100	0.63	70	0.63	68.1
	Итого за прием пищи²:	605.00	4.72	82.00	79.13	505.5

1 - в случае если отсутствует возможность включения в меню десертов для детей с ФКУ, допускается увеличение объема специализированной диетической смеси для детей с ФКУ;

2 - графа итога приведена без учета количества выдаваемой специализированной диетической смеси для детей с ФКУ.

* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов общеобразовательных организаций. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Гигиена детей и подростков», 2020.-196с