"Согласовано"
Директор
МБОУ ЭКЛ
_____ Н.Г. Попова
"___"_____2023 г.

"Согласовано"
Родитель (законный представитель)
обущающейся 8а класса
МБОУ ЭКЛ Авериной Е.Е.
_____ Н.В. Чернышова
"____"_____2023 г.

"Утверждаю"
Директор
ООО "КП "Левобережный"
_____ Е.А. Перетяткевич
"___"_____2023 г.

Примерное двухнедельное меню (комплекс) для питания детей-инвалидов с заболеванием фенилкетонурия в столовых школьных учреждений, обслуживаемых ООО "КП "Левобережный"

Возраст: 12 лет и старше
Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры и сборника
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Обед	Салат "Золотая осень"	60	0,66	12,08	6,67	138,06	13, 2000
	Капуста белокочанная	12,6					
	Яблоки	9,0					
	Морковь	9,0					
	Лук репчатый	6,0					
	Кукуруза консервированная	9,0					
	Лимонная кислота	0,1					
	Сахар	3,0					
	Масло растительное	12,0					
	Соль йодированная	0,2					
	Суп картофельный с макаронными изделиями ФКУ	200	1,29	2,70	16,00	93,46	147, 2013
	Картофель	50,0					
	Макаронные изделия ФКУ	8,0					
	Морковь	8,0					
	Лук репчатый	8,0					
	Соль йодированная	0,3					
	Масло растительное	2,4					
	Вода	152,0					
	Зелень сушеная	0,12					
	Лавровый лист	0,01					
	Каша гречневая рассыпчатая ФКУ	100	1,60	3,70	30,80	162,87	297, 2004
	Крупа гречневая (Увелка)	40,0					
	Вода	60,0					
	Соль йодированная	0,2					
	Масло растительное	3,3					
	Хлеб безбелковый безглютеновый	30	0,15	1,50	13,50	68,10	
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,83	0,00	20,78	86,43	348, 2015
	Курага	16,0					
	Сахар	12,0					
	Кислота лимонная	0,02					
	Вода	204,0					
Итого за обед:		**590**	**4,53**	**19,98**	**87,75**	**548,92**	
Полдник	Сок 0,2 л в индивидуальной упаковке (яблочный)	200	0,00	0,00	20,00	80,00	518, 2013
Итого за полдник:		**200**	**0,00**	**0,00**	**20,00**	**80,00**	
День 2							

Обед	Огурцы свежие (порционно в нарезке)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	106, 2013
	Свекольник без сметаны	200	1,77	4,20	13,89	100,45	131, 2013
	Свекла	51,2					
	Картофель	34,4					
	Морковь	9,0					
	Лук репчатый	8,0					
	Томатная паста	1,0					
	Масло сливочное	4,0					
	Соль йодированная	0,3					
	Сахар	2,0					
	Лимонная кислота	0,04					
	Вода	170,0					
	Зелень сушеная	0,12					
	Лавровый лист	0,01					
	Морковь припущенная	100	1,39	3,10	7,70	64,32	7.14а, МР 2.4.0162-19
	Морковь	107,0					
	Вода	20,0					
	Масло растительное	3,0					
	Хлеб безбелковый безглютеновый	30	0,15	1,50	13,50	68,10	
	Компот из свежемороженых ягод (клубника)	200	0,13	0,06	16,51	67,10	ТТК
	Клубника с/м	20,0					
	Сахар	15,0					
	Вода	205,0					
Итого за обед:		**590**	**3,86**	**8,93**	**52,75**	**306,75**	
Полдник	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	66,60	112, 2013
Итого за полдник:		**150**	**0,60**	**0,60**	**14,70**	**66,60**	
День 3							
	Салат "Ералаш"	60	0,93	3,05	6,41	56,82	2, 2000
	Капуста белокочанная	36,0					
	Свекла	18,9					
	Лимонная кислота	0,05					
	Сахар	3,0					
	Масло растительное	3,0					
	Соль йодированная	0,2					
	Суп картофельный	200	1,25	2,21	9,52	62,99	131, 1996
	Картофель	50,0					
	Морковь	8,0					
	Лук репчатый	8,0					

Обед	Масло растительное	2,0					
	Вода	140,0					
	Соль йодированная	0,3					
	Лавровый лист	0,01					
	Зелень сушеная	0,12					
	Макаронные изделия отварные ФКУ	120	0,20	5,84	33,05	185,60	291, 2013
	Макаронные изделия ФКУ	40,8					
	Масло растительное	5,4					
	Соль йодированная	0,2					
	Хлеб безбелковый безглютеновый	30	0,15	1,50	13,50	68,10	
	Компот из свежих яблок и свежемороженой вишни	200	0,14	0,09	17,09	69,74	ТТК
	Яблоки свежие	12,0					
	Вишня с/м	10,0					
	Сахар	15,0					
	Кислота лимонная	0,02					
	Вода	225,0					
Итого за обед:		**610**	**2,67**	**12,70**	**79,56**	**443,25**	
Полдник	Печенье безглютеновое безбелковое Ванильное с начинкой	25	0,20	5,25	15,25	109,05	590, 2013
Итого за полдник:		**25**	**0,20**	**5,25**	**15,25**	**109,05**	
День 4							
Обед	Салат из моркови	60	0,69	6,05	5,60	79,56	7, 2013
	Морковь	52,8					
	Сахар	1,8					
	Соль йодированная	0,2					
	Масло растительное	6,0					
	Рассольник Ленинградский без сметаны	200	1,66	4,27	12,01	93,08	96, 2015
	Картофель	50,0					
	Крупа перловая	4,0					
	Морковь	8,0					
	Лук репчатый	4,0					
	Огурцы соленые	12,0					
	Масло растительное	4,0					
	Соль йодированная	0,3					
	Вода	160,0					
	Зелень сушеная	0,12					
	Лавровый лист	0,01					
	Пюре картофельное (без молока) с маслом растительным	100	1,78	3,35	14,51	95,33	ТТК
	Картофель очищенный, п/ф	89,0					
	Соль йодированная	0,2					

	Вода	14,0					
	Масло растительное	3,0					
	Хлеб безбелковый безглютеновый	30	0,15	1,50	13,50	68,10	
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	19,27	79,80	519, 2013
	Плоды шиповника (сушеные)	20,0					
	Сахар	15,0					
	Вода	230,0					
Итого за обед:		**590**	**4,96**	**15,16**	**64,89**	**415,87**	
Полдник	Сок 0,2 л в индивидуальной упаковке (яблочный)	200	0,00	0,00	20,00	80,00	518, 2013
Итого за полдник:		**200**	**0,00**	**0,00**	**20,00**	**80,00**	
День 5							
Обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,00	4,20	4,20	54,60	115, 2013
	Борщ с капустой и картофелем без сметаны	200	1,49	4,13	10,70	85,92	82, 2015
	Свекла	32,0					
	Капуста белокочанная	16,0					
	Картофель	16,0					
	Морковь	10,4					
	Лук репчатый	8,0					
	Томатная паста	2,6					
	Масло растительное	4,0					
	Сахар	2,4					
	Соль йодированная	0,3					
	Лимонная кислота	0,1					
	Вода	170,0					
	Зелень сушеная	0,1					
	Лавровый лист	0,01					
	Каша гречневая рассыпчатая ФКУ	100	1,60	3,70	30,80	162,87	297, 2004
	Крупа гречневая (Увелка)	40,0					
	Вода	60,0					
	Соль йодированная	0,2					
	Масло растительное	3,3					
	Хлеб безбелковый безглютеновый	30	0,15	1,50	13,50	68,10	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	14,50	59,20	349, 2015
	Компотная смесь	16,0					
	Сахар	15,0					
	Кислота лимонная	0,02					
	Вода	205,0					
Итого за обед:		**590**	**3,54**	**13,52**	**73,70**	**430,69**	
Полдник	Печенье безглютеновое безбелковое Шоколадное	12,5	0,10	2,63	7,63	54,53	590, 2013

Итого за полдник:		**12,5**	**0,10**	**2,63**	**7,63**	**54,53**	
День 6							
	Салат из белокочанной капусты	60	1,02	3,06	5,99	50,54	43, 2004
	Капуста белокочанная	50,0					
	Морковь	9,0					
	Лимонная кислота	0,2					
	Сахар	3,0					
	Масло растительное	3,0					
	Соль йодированная	0,2					
	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,71	2,75	12,18	80,26	101, 2013
	Картофель	50,0					
	Крупа пшенная	4,0					
	Морковь	8,0					
	Лук репчатый	8,0					
	Масло растительное	2,4					
Обед	Вода	152,0					
	Соль йодированная	0,3					
	Лавровый лист	0,01					
	Зелень сушеная	0,1					
	Картофель отварной	100	2,00	3,90	16,30	108,27	ТТК
	Картофель	100,0					
	Соль йодированная	0,8					
	Масло растительное	3,5					
	Хлеб безбелковый безглютеновый	30	0,15	1,50	13,50	68,10	
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,37	0,00	21,35	86,88	349, 2015
	Изюм	16,0					
	Сахар	12,0					
	Кислота лимонная	0,02					
	Вода	215,0					
Итого за обед:		**590**	**5,24**	**11,20**	**69,32**	**394,05**	
Полдник	Сок 0,2 л в индивидуальной упаковке (яблочный)	200	0,00	0,00	20,00	80,00	518, 2013
Итого за полдник:		**200**	**0,00**	**0,00**	**20,00**	**80,00**	
Неделя 2							
День 1							
	Салат из свеклы с яблоками	60	0,69	3,10	7,12	59,13	60, 2013
	Свекла	42,3					
	Яблоки свежие	17,1					
	Масло растительное	3,0					
	Сахар	1,8					

Обед	Щи из капусты свежей с картофелем без сметаны	200	1,53	4,15	7,52	73,56	124, 2004
	Капуста белокочанная	40,0					
	Картофель	24,0					
	Морковь очищенная, п/ф	10,4					
	Лук репчатый	8,0					
	Соль йодированная	0,3					
	Масло растительное	4,0					
	Вода	160,0					
	Зелень сушеная	0,12					
	Лавровый лист	0,01					
	Томатная паста	1,0					
	Макаронные изделия отварные ФКУ	120	0,20	5,84	33,05	185,60	291, 2013
	Макаронные изделия ФКУ	40,8					
	Масло растительное	5,4					
	Соль йодированная	0,2					
	Хлеб безбелковый безглютеновый	30	0,15	1,50	13,50	68,10	
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,83	0,00	20,78	86,43	348, 2015
	Курага	16,0					
	Сахар	12,0					
	Кислота лимонная	0,02					
	Вода	204,0					
Итого за обед:		**610**	**3,41**	**14,59**	**81,96**	**472,82**	
Полдник	Мандарин	120	0,96	0,36	9,72	42,00	112, 2013
Итого за полдник:		**120**	**0,96**	**0,36**	**9,72**	**42,00**	
День 2							
Обед	Салат "Веснушка"	60	1,02	3,08	6,15	56,36	6, 2000
	Капуста белокочанная	45,6					
	Кукуруза консервированная	9,0					
	Лимонная кислота	0,1					
	Сахар	3,0					
	Масло растительное	3,0					
	Соль йодированная	0,2					
	Рассольник без сметаны	200	1,29	4,22	9,35	80,55	133, 2013
	Картофель	50,0					
	Морковь	8,0					
	Лук репчатый	4,0					
	Огурцы соленые	12,0					
	Масло растительное	4,0					
	Соль йодированная	0,3					

	Вода	150,0					
	Зелень сушеная	0,12					
	Лавровый лист	0,01					
	Каша гречневая рассыпчатая ФКУ	100	1,60	3,70	30,80	162,87	297, 2004
	Крупа гречневая (Увелка)	40,0					
	Вода	60,0					
	Соль йодированная	0,2					
	Масло растительное	3,3					
	Хлеб безбелковый безглютеновый	30	0,15	1,50	13,50	68,10	
	Компот из свежемороженых ягод (клубника)	200	0,13	0,06	16,51	67,10	ТТК
	Клубника с/м	20,0					
	Сахар	15,0					
	Вода	205,0					
Итого за обед:		**590**	**4,19**	**12,56**	**76,30**	**434,98**	
Полдник	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	66,60	112, 2013
Итого за полдник:		**150**	**0,60**	**0,60**	**14,70**	**66,60**	
День 3							
	Икра овощная	60	0,77	6,03	5,59	79,71	ТТК
	Морковь	36,0					
	Лук репчатый	9,0					
	Томатная паста	3,6					
	Масло растительное	6,0					
	Лимонная кислота	0,5					
	Сахар	1,5					
	Вода	7,2					
	Соль йодированная	0,2					
	Лавровый лист	0,01					
	Борщ с капустой и картофелем без сметаны	200	1,49	4,13	10,70	85,92	82, 2015
	Свекла	32,0					
	Капуста белокочанная	16,0					
	Картофель	16,0					
	Морковь	10,4					
	Лук репчатый	8,0					
	Томатная паста	2,6					
	Масло растительное	4,0					
Обед	Сахар	2,4					
	Соль йодированная	0,3					
	Лимонная кислота	0,1					
	Вода	170,0					

	Зелень сушеная	0,1					
	Лавровый лист	0,01					
	Рис припущенный ФКУ	120	0,21	5,93	32,71	185,02	415, 2013
	Крупа рисовая ФКУ	41,4					
	Вода	87,0					
	Масло растительное	5,4					
	Соль йодированная	0,2					
	Хлеб безбелковый безглютеновый	30	0,15	1,50	13,50	68,10	
	Компот из свежих яблок и мандаринов	200	0,16	0,09	17,28	70,57	ТТК
	Яблоки свежие	12,0					
	Мандарины	14,0					
	Сахар	15,0					
	Кислота лимонная	0,03					
	Вода	200,0					
Итого за обед:		**610**	**2,78**	**17,68**	**79,78**	**489,32**	
Полдник	Печенье безглютеновое безбелковое Ванильное с начинкой	25	0,20	5,25	15,25	109,05	590, 2013
Итого за полдник:		**25**	**0,20**	**5,25**	**15,25**	**109,05**	
День 4							
Обед	Салат из свеклы с яблоками	60	0,69	3,10	7,12	59,13	60, 2013
	Свекла	42,3					
	Яблоки свежие	17,1					
	Масло растительное	3,0					
	Сахар	1,8					
	Суп картофельный	200	1,25	2,21	9,52	62,99	131, 1996
	Картофель	50,0					
	Морковь	8,0					
	Лук репчатый	8,0					
	Масло растительное	2,0					
	Вода	140,0					
	Соль йодированная	0,3					
	Лавровый лист	0,01					
	Зелень сушеная	0,12					
	Пюре картофельное (без молока) с маслом растительным	100	1,78	3,35	14,51	95,33	ТТК
	Картофель очищенный, п/ф	89,0					
	Соль йодированная	0,2					
	Вода	14,0					
	Масло растительное	3,0					
	Хлеб безбелковый безглютеновый	30	0,15	1,50	13,50	68,10	
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	19,27	79,80	519, 2013

	Плоды шиповника (сушеные)	20,0					
	Сахар	15,0					
	Вода	230,0					
Итого за обед:		**590**	**4,55**	**10,16**	**63,92**	**365,35**	
Полдник	Сок 0,2 л в индивидуальной упаковке (яблочный)	200	0,00	0,00	20,00	80,00	518, 2013
Итого за полдник:		**200**	**0,00**	**0,00**	**20,00**	**80,00**	
День 5							
	Салат "Витаминка"	60	0,86	3,08	6,02	55,21	1, 2000
	Капуста белокочанная	45,6					
	Яблоки свежие	9,0					
	Лимонная кислота	0,05					
	Сахар	3,0					
	Масло растительное	3,0					
	Соль йодированная	0,2					
	Суп картофельный с крупой (рис) ФКУ	200	1,27	2,67	12,68	79,78	101, 2013
	Картофель	50,0					
	Крупа рисовая ФКУ	4,0					
	Морковь	8,0					
	Лук репчатый	8,0					
	Масло растительное	2,4					
Обед	Вода	152,0					
	Соль йодированная	0,3					
	Лавровый лист	0,01					
	Зелень сушеная	0,1					
	Макаронные изделия отварные ФКУ	120	0,20	5,84	33,05	185,60	291, 2013
	Макаронные изделия ФКУ	40,8					
	Масло растительное	5,4					
	Соль йодированная	0,2					
	Хлеб безбелковый безглютеновый	30	0,15	1,50	13,50	68,10	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	14,50	59,20	349, 2015
	Компотная смесь	16,0					
	Сахар	15,0					
	Кислота лимонная	0,02					
	Вода	205,0					
Итого за обед:		**610**	**2,78**	**13,09**	**79,75**	**447,89**	
Полдник	Печенье безглютеновое безбелковое Шоколадное	12,5	0,10	2,63	7,63	54,53	590, 2013
Итого за полдник:		**12,5**	**0,10**	**2,63**	**7,63**	**54,53**	
День 5							
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,00	4,20	4,20	54,60	115, 2013

	Суп из овощей без сметаны	200	1,54	4,20	9,06	80,17	99, 2015
	Капуста белокочанная	16,0					
	Картофель	40,0					
	Морковь	8,0					
	Лук репчатый	8,0					
	Горошек конс.	6,4					
	Масло растительное	4,0					
	Соль йодированная	0,3					
	Вода	152,0					
	Лавровый лист	0,01					
Обед	Зелень сушеная	0,12					
	Морковь припущенная	100	1,39	3,10	7,70	64,32	7.14а, МР 2.4.0162-19
	Морковь	107,0					
	Вода	20,0					
	Масло растительное	3,0					
	Хлеб безбелковый безглютеновый	30	0,15	1,50	13,50	68,10	
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,37	0,00	21,35	86,88	349, 2015
	Изюм	16,0					
	Сахар	12,0					
	Кислота лимонная	0,02					
	Вода	215,0					
Итого за обед:		**590**	**3,44**	**13,00**	**55,81**	**354,07**	
Полдник	Мандарин	120	0,96	0,36	9,72	42,00	112, 2013
Итого за полдник:		**120**	**0,96**	**0,36**	**9,72**	**42,00**	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД						
	Обед	**597**	**3,83**	**13,55**	**72,12**	**425,33**	
	Полдник	**118**	**0,31**	**1,47**	**14,55**	**72,03**	

Примечание:

1 - овощи свежие используются без тепловой обработки до 1 марта.
2 - для заправки салата используются растительное масло и лимонная кислота
3 - зелёный горошек используемый для салатов, подвергается термической обработке

При составлении меню были использованы следующие сборники технических нормативов:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1996 г., Москва, "Хлебпродинформ"
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1997 г., Москва, "Хлебпродинформ"
Сборник рецептур блюд, мучных кулинарных и кондитерских изделий, рекомендованный для применения в предприятиях общественного питания, 2000 г., Новосибирск, "Новосибирская пищевая лаборатория качества"
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г., Москва, "Хлебпродинформ"
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, 2012 г., Пермь, ЗАО "Уральский региональный центр питания"
Сборник рецептур для школ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, 2013 г., Пермь, ООО "Уральский региональный центр питания"
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, 2015 г., Москва, "ДеЛи плюс"
Сборник нормативно-технологической документации по организации специализированного питания для детей дошкольного и школьного возраста с наследственными заболеваниями обмена, практическое пособие, 2018 г., Новосибирск
Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях), методические рекомендации МР 2.4.0162-19, 2019 г., Москва

Технолог _____ Э.Ю. Лямцева
тел. 240-78-45