



Утверждаю  
Директор школы  
О.В.Келлер  
\_\_\_\_\_ 2024г.

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 10 дней**  
**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**  
**«Зайцевская средняя общеобразовательная школа»**  
**Тальменского района Алтайского края**  
**2024-2025 учебный год**  
**Для учащихся 7-10 лет, больных фенилкетонурией (ФКУ)**

Наименование блюд соответствует рецептурам «Растим ребенка с ФКУ» под ред Погребная Е.Ю., Синкевич Е.А. –К.: Киев, 2013.- 88с.:ил

День	Наименование блюда	№ рецепта	Выход блюда, (гр.)	Энергетическая ценность, (ккал.)	Белки, (гр.)	Жиры, (гр.)	Углеводы, (гр.)	Фенилаланин (мг.)
1 день Завтрак	Суп овощной вегетарианский	-	200	93,98	1,12	7,09	6,49	46,25
	Хлеб н\б	-	20	46,8	0,1	0,64	10,14	3,2
	Чай с лимоном и мёдом	-	200	81,0	1,4	0,5	11,2	3,4
	Овощная нарезка	-	70	10,0	0,1	0,1	2,1	0,3
	<b>Итого за 1 день:</b>			<b>490</b>	<b>231,78</b>	<b>2,72</b>	<b>8,33</b>	<b>29,9</b>
2 день Завтрак	Капуста тушеная	-	200	183,5	1,45	14,4	11,5	49,4
	Фрукт	-	100	47	0,4	0,4	9,5	1,8
	Хлеб н\б	-	20	46,8	0,1	0,64	10,14	3,2
	Компот из с\ф.	-	200	115,8	0,4	0	19,0	1,4
	<b>Итого за 2 день:</b>			<b>420</b>	<b>393,1</b>	<b>2,35</b>	<b>15,44</b>	<b>50,14</b>
3 день Завтрак	Пюре картофельно-кабачковое	-	200	127,0	1,6	17,8	16,4	59,7
	Салат овощной с раст.маслом	-	70	90,0	0,3	2,6	4,1	0,6
	Хлеб н\б	-	20	46,8	0,1	0,64	10,14	3,2
	Чай фруктовый с сахаром	-	200	56,0	0,4	0,1	14,0	1,4
	<b>Итого за 3 день:</b>			<b>490</b>	<b>319,8</b>	<b>2,4</b>	<b>21,14</b>	<b>44,6</b>
4 день Завтрак	Суп харчо (с рисом)	-	200	94,0	1,15	8,1	7,9	48,5
	Фрукт	-	100	47	0,4	0,4	9,5	1,8
	Хлеб н\б	-	20	46,8	0,1	0,64	10,14	3,2
	Чай с лимоном и медом	-	200	81,0	0,4	0,5	11,2	3,4
	<b>Итого за 4 день:</b>			<b>520</b>	<b>268,8</b>	<b>2,05</b>	<b>9,64</b>	<b>38,74</b>
5 день Завтрак	Макаронны с подливкой	-	200	180,1	0,6	14,8	59,1	16,19
	Овощная нарезка	-	70	10,0	0,1	0,1	2,1	0,3
	Хлеб н\б	-	20	46,8	0,1	0,64	10,14	3,2
	Компот из с\ф.	-	200	115,8	0,4	0	29,0	1,4
				<b>490</b>	<b>352,7</b>	<b>1,2</b>	<b>15,5</b>	<b>100,0</b>

День	Наименование блюда	№ рецепта	Выход блюда, (гр.)	Энергетическая ценность, (ккал.)	Белки, (гр.)	Жиры, (гр.)	Углеводы, (гр.)	Фенилаланин (мг.)
6 день Завтрак	Гречка с подливкой	-	200	140,1	0,5	14,6	55,1	13,19
	Печенье н\б	-	20	62,0	0,02	1,0	13,2	2,7
	Хлеб н\б	-	20	46,8	0,1	0,64	10,14	3,2
	Чай фруктовый с сахаром	-	200	62,0	0,02	1,0	13,2	2,7
	<b>Итого за 6 день:</b>			<b>440</b>	<b>310,9</b>	<b>0,64</b>	<b>17,24</b>	<b>91,64</b>
7 день Завтрак	Суп на м\к бульоне с макаронными изделиями	-	200	114,0	0,9	7,1	11,1	40,7
	Хлеб н\б	-	20	46,8	0,1	0,64	10,14	3,2
	Печенье н\б	-	20	62,0	0,02	1,0	13,2	2,7
	Компот из яблок	-	200	96,8	0,4	0	20,0	1,1
	<b>Итого за 7 день:</b>			<b>440</b>	<b>319,6</b>	<b>1,42</b>	<b>8,74</b>	<b>65,54</b>
8 день Завтрак	Рагу овощное тушеное	-	200	100,0	1,45	14,2	14,5	52,9
	Фрукт	-	100	47	0,4	0,4	9,5	1,8
	Хлеб н\б	-	20	46,8	0,1	0,64	10,14	3,2
	Чай с лимоном и медом	-	200	81,0	0,4	0,5	11,2	3,4
	<b>Итого за 8 день:</b>			<b>520</b>	<b>274,8</b>	<b>2,35</b>	<b>15,74</b>	<b>45,34</b>
9 день Завтрак	Суп рассольник (на м\к бульоне)	-	200	136,5	1,4	8,5	8,9	65,76
	Хлеб н\б	-	20	46,8	0,1	0,64	10,14	3,2
	Вафли н\б	-	20	96,1	0,05	7,25	7,41	0,45
	Чай с сахаром	-	200	62,0	0,02	1,0	13,2	2,7
	<b>Итого за 9 день:</b>			<b>440</b>	<b>341,4</b>	<b>1,57</b>	<b>17,39</b>	<b>39,65</b>
10 день Завтрак	Борщ зеленый	-	200	111,26	1,5	8,1	7,8	66,5
	Хлеб н\б	-	20	46,8	0,1	0,64	10,14	3,2
	Вафли н\б	-	20	96,1	0,05	7,25	7,41	0,45
	Компот из ягод	-	200	115,8	0,4	0	29,0	1,4
	<b>Итого за 10 день:</b>			<b>440</b>	<b>370,0</b>	<b>2,05</b>	<b>16,0</b>	<b>54,35</b>