

**МБОУ СОШ № 73 им. В.А. Давриика**  
**Диетическое меню (фенилкетонурия)**

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)												
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe												
<b>День/неделя: Понедельник-1</b>															<b>Завтрак</b>											
178	Каша вязкая из рисовойой крупы с маслом (на воде)	200	4,8	11	33,8	253,8	1,5	0,34	0,05	0,3	27,34	124	44,6	1,4												
382	Какао на низкобелковом молоке	200	1,96	6,8	40	168,75	0,1				6,48	17,34	4,99	1,410												
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,220													
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,020													
	Сыр безбелковый	15	0	3,45	3	43,05	0,005	0	0	0	0	0	0,000													
	Фрукты в ассортименте	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0,4	8	28	42	0,600													
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>545</b>	<b>9,440</b>	<b>29,200</b>	<b>107,810</b>	<b>673,320</b>	<b>1,665</b>	<b>10,340</b>	<b>0,090</b>	<b>1,070</b>	<b>48,820</b>	<b>189,740</b>	<b>98,190</b>	<b>2,250</b>												
<b>Обед</b>																										
	Огурцы свежие	60	0,420	0,06	1,14	7	0,02	4,2	0	0	10,2	8,4	7,9	0,300												
	Свекольный вегетарианский со сметаной	250	2,300	4,6	17,4	117	0,01	12,5	0	0	90,5	20,7	91,3	1,500												
154	Котлеты капустные	100	4,400	9,24	17,45	184	0,025	2,774	0,02	0,098	30,13	44,8	18,63	0,600												
143	Рагу из овощей	150	3,530	12,7	2,29	202,86	0,09	15,37	0,065	2,07	63,09	67,29	16,26	0,860												
349	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,000	0	31,4	140	0,01	3,6	0,2	0	32,48	48,72	10	0,600												
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,240	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0,36	9,2	42,4	10	1,240													
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>12,890</b>	<b>27,040</b>	<b>89,440</b>	<b>742,820</b>	<b>0,195</b>	<b>38,444</b>	<b>0,285</b>	<b>2,528</b>	<b>235,600</b>	<b>232,310</b>	<b>154,090</b>	<b>5,100</b>												
	<b>Всего за Понедельник-1</b>	<b>1345</b>	<b>22,330</b>	<b>56,240</b>	<b>197,250</b>	<b>1416,140</b>	<b>1,860</b>	<b>48,784</b>	<b>0,375</b>	<b>3,598</b>	<b>284,420</b>	<b>422,050</b>	<b>252,280</b>	<b>7,350</b>												
<b>День/неделя: Вторник-1</b>																										
<b>Завтрак</b>																										
	Плов с фруктами	240	5,91	10,54	55	338,5	0,09	11,35	0	0	22,5	15,4	12	3,05												
	Кофейный напиток с молоком безбелковым	200	0	0	15	60	0	0	0	0	0,9	0,1	0,5	0,3												
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22													
	Печенье безбелковое (в ассортименте)	50	0,5	7	33,5	198,5	0	0	0	0	0	0	0													
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02													
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>7,590</b>	<b>24,990</b>	<b>113,510</b>	<b>708,720</b>	<b>0,110</b>	<b>11,350</b>	<b>0,040</b>	<b>0,370</b>	<b>30,400</b>	<b>35,900</b>	<b>19,100</b>	<b>3,590</b>												
<b>Обед</b>																										
8.8 а	Салат из свежлы и яблок с растительным маслом	65	0,8	6,4	5,9	94	0,1	4,2	0	0,087	19,02	20,7	9,9	0,96												
111	Суп с макаронными изделиями безбелковыми	250	0,4	5	11,3	91,8	0,05	3,25	1,3	0,5	15,5	31	9,25	0,5												
153	Котлеты свекольные с соусом пюре картофельное	120	4,08	9,24	24,04	194	0,025	2,774	0,02	0,098	30,13	44,8	18,63	0,604												
	Сок в ассортименте	150	2,9	4,4	23	142,5	0,153	21	0,19	19,56	80,3	29,65	1,2													
	<b>Итого за Обед</b>	<b>200</b>	<b>2</b>	<b>0,12</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	<b>0,01</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>17</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>0,6</b>												



388	Напиток их плодов шиповника витаминизированный	200	0,7	0,3	24,7	117	0	15	0,003	0	19,2	4,9	3,1	0,7
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за Обед	875	18,790	27,880	128,740	885,710	0,165	33,124	0,027	0,708	152,520	313,100	142,930	5,584
	Всего за Четверг-1	1465	31,250	47,430	211,090	1434,230	0,441	50,904	9,278	3,748	221,120	540,160	258,780	8,854

День/неделя: Пятница-1

Завтрак

176M	Каша вязкая пшеница с тыквой на воде с сахаром	200	5,42	10,15	34,62	248	0,288	0,96	0,8	0,326	25,6	129,4	46,68	1,51
382	Какао на низкобелковом молоке	200	1,96	6,8	40	168,75	0,1				6,48	17,34	4,99	1,41
	Печенье безбелковое (в ассортименте)	50	0,5	7	33,5	198,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Фрукты в ассортименте	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
	Итого за Завтрак	580	10,560	31,900	139,130	822,970	0,448	10,960	0,840	1,096	47,080	195,140	100,270	3,760

Обед

40	Салат из капусты, сладкого перца и растительного масла	60	1,05	3,7	5,5	59,7	0,05	7,8	0	1,6	68,37	78,4	11,2	0,45
88	Щи из свежей капусты	250	1,8	5,2	10	92	0,5	18,48	1,7	0	896,5	154,5	21,2	0,83
8,2	Икра из кабачков	60	0,5	2,4	3,3	40	0,1	33,1	0	0	109	79,1	136,7	3,7
310	Картофель отварной	200	3	0,6	23,7	112,2	0,15	21,75	0	0,15	20,5	61	33	1,2
	Кисель витаминизированный	200	0,24	0	33,8	132	0	6	0	0,18	18	6,42	4	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за Обед	810	8,830	12,340	96,060	527,860	0,840	87,130	1,700	2,290	1121,570	421,820	216,100	8,020
	Всего за Пятница-1	1390	19,390	44,240	235,190	1350,830	1,288	98,090	2,540	3,386	1168,650	616,960	316,370	11,780

День/неделя: Понедельник-2

Завтрак

201	Омлет белковый паровой	100	7,9	7,56	3,16	112,28	0,06	0,78	0,13	0,26	98,95	148,08	14,28	1,26
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Сыр безбелковый	30	6,9	8,7		105,9	0,01	0,48	0,08	0	30	162	15	0,33
	Кофейный напиток с молоком безбелковым	200	0	0	15	60	0	0	0	0	0,9	0,1	0,5	0,3
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
	Фрукты в ассортименте	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Итого за Завтрак	460	17,480	24,210	49,170	485,900	0,130	11,260	0,250	0,770	144,850	358,580	78,380	2,730

Обед

	Помидоры свежие	60	0,6	0,2	0,2	14,4	-	15,15	0,002	0,2	18,4	12	15,75	0,6
97	Суп картофельный	250	2,3	2,8	16,87	114	0,1	12	0	1,3	30,45	77,7	31,4	1,2
153	Котлеты свекольные с соусом	120	4,08	9,24	24,04	194	0,025	2,774	0,02	0,098	30,13	44,8	18,63	0,604
	Пюре картофельное без	150	2,9	4,4	23	142,5	0,153	21	0,04	0,19	19,56	80,3	29,65	1,2

	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0	0	35,4	140	0,01	0,4	0,002	0	25,2	19,4	39,6	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за Обед	820	12,120	17,080	119,270	696,860	0,328	51,324	0,064	2,148	132,940	276,600	145,030	5,444
	Всего за Понедельник-2	1280	29,600	41,290	168,440	1182,760	0,458	62,584	0,314	2,918	277,790	635,180	223,410	8,174

День/неделя: Вторник-2

		Завтрак												
178	Каша вязкая из пшенной крупы с маслом на воде	200	4,8	11	33,8	253,8	1,5	0,34	0,05	0,3	27,34	124	44,6	1,4
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59	0,004	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
	Фрукты в ассортименте	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Итого за Завтрак	530	7,780	19,050	80,010	520,520	1,564	13,240	0,090	1,080	50,140	177,600	102,900	3,140

Обед

52	Салат из свежлы растительным маслом	65	0,8	5,4	5,5	73	0,1	3,58	0	0	174,2	102,5	19,06	0,9
	Суп с рисом	250	4,9	5,33	19,93	144,43	0,015	2,83	0	2,45	42,68	137,78	38,25	1,83
169	Кабачки фаршированные овощами	200	3,82	21,3	9,86	252	0,06	16,1	0	0,46	111,86	79,42	29,92	0,96
352	Кисель из свежих фруктов витаминизированный	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	18	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за Обед	755	12,000	32,590	90,810	706,470	0,215	40,510	0,000	3,450	346,140	368,520	98,190	5,210
	Всего за Вторник-2	1285	19,780	51,640	170,820	1226,990	1,779	53,750	0,090	4,530	396,280	546,120	201,090	8,350

День/неделя: Среда-2

		Завтрак												
185	Запеканка из пшена с маслом	200	7,24	14,22	44,78	336	0,14	0,02	0,01	1,58	39	140,5	47,3	1,76
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	0,001	0	126,6	92,8	15,4	0,41
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
	Итого за Завтрак	430	9,940	23,020	70,690	528,720	0,200	1,350	0,051	1,950	172,600	253,700	69,300	2,410

Обед

24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,6	1,8	42,36	0,02	5,66	0	0,3	16,3	18,06	9,9	0,46
101	Суп крестьянский	250	1,9	2,7	12,11	85,75	0,1	8,25	0,023	0,3	26,7	56	24,9	0,5
143	Рагу из овощей	150	3,53	12,7	2,29	202,86	0,09	15,37	0,065	2,07	63,09	67,29	16,26	0,86
	Котлеты морковные запеченные	195	6,58	10,64	27,22	230,96	0,15	8,67	0,04		139,34	160,95	72,32	1,64
	Сок в ассортименте	200	2	0,12	20,2	92	0,01	4	0	0,2	17	14	8	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за Обед	895	16,820	30,200	83,380	745,890	0,410	41,950	0,128	3,230	271,630	358,700	141,380	5,300
	Всего за Среда-2	1325	26,760	53,220	154,070	1274,610	0,610	43,300	0,179	5,180	444,230	612,400	210,680	7,710

День/неделя: Четверг-2

		_Завтрак													
201	Запеканка из картофеля	200	11,9	9,47	52,8	278,76	0,391	21,84	0,05	0,854	180,38	554,4	128,95	6,85	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
	Хлеб низкобелковый	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
14	Масло сливочное	7	0,06	5,08	0,09	46,2	0	0	0,028	0,11	2,4	3	0	0,02	
	Фрукты в ассортименте	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6	
	Итого за _Завтрак	527	15,110	15,270	98,550	527,720	0,451	31,870	0,078	1,624	206,480	605,600	178,950	7,970	

Обед

69	Винегрет с зеленым луком	60	3,5	6,2	3	75,1	0,03	3,55	0,002	2,7	23,1	61,3	11,7	0,5
95	Рассольник домашний	250	1,9	3,4	12,5	89	0	7,4	0	0	38,3	17,9	36,8	0,5
205	Макаронные изделия безбелковые отварные с овощами	200	0,4	5	11,3	92	0,05	3,25	1,3	0,5	15,5	31	9,25	0,5
350	Кисель из ягод витаминизированный	200	0,16	0,08	27,5	11,36	0,01	14	0	0,2	8,2	9	4,4	0,14
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за Обед	750	8,200	15,120	74,060	359,420	0,130	28,200	1,302	3,760	94,300	161,600	72,150	2,880
	Всего за Четверг-2	1277	23,310	30,390	172,610	887,140	0,581	60,070	1,380	5,384	300,780	767,200	251,100	10,850

День/неделя: Пятница-2

		_Завтрак													
	Каша тыквенная на воде, с сахаром, с маслом	200	5,42	10,15	34,62	248	0,288	0,96	0,8	1,47	25,6	129,4	46,68	1,51	
	Кофейный напиток с молоком безбелковым	200	0	0	15	60	0	0	0	0	0,9	0,1	0,5	0,3	
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
	Печенье безбелковое (в ассортименте)	50	0,5	7	33,5	198,5	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Фрукты в ассортименте	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6	
	Итого за _Завтрак	570	8,520	17,850	114,000	648,220	0,348	10,960	0,800	2,130	39,100	174,900	95,780	2,630	

Обед

24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,6	1,8	42,36	0,02	5,66	0	0,3	16,3	18,06	9,9	0,46
	Свекольный вегетарианский	250	2,3	4,6	17,4	117	0,01	12,5	0	0	90,5	20,7	91,3	1,5
171	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,55	11,4	49,03	333,75	0,04	0	0,004	0,25	35,56	175	62,7	2,01
154	Котлеты капустные с соусом сметанным	125	4,4	9,24	17,45	184	0,025	2,774	0,02	0,098	30,13	44,8	18,63	0,604
200	Пиоре из моркови и картофеля без молока	150	11,9	8	35,4	261,3	0,188	9,82	4,9	0,306	52,6	157,6	38,96	2
342	Компот из фруктов витаминизированный	200	0,2	0,2	21,2	115	0,01	9,6	0	0,8	49,3	6,42	4	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за Обед	1025	30,160	37,480	162,040	1145,370	0,333	40,354	4,924	1,314	283,590	464,980	235,490	8,614

Всего за Пятигиза-2	1595	38,680	55,330	276,040	1793,590	0,681	51,314	5,724	3,444	322,690	639,880	331,270	11,244
Итого		248,100	475,850	1969,110	13177,590	8,636	601,090	23,320	36,243	3836,190	5306,060	2424,240	89,876

Итого за завтрак	106,89	220,49	949,03	6 050,13	5,33	132,63	11,53	13,91	854,75	2 302,11	999,13	34,68
Среднее значение за завтрак	10,69	22,05	94,90	605,01	0,53	13,26	1,15	1,39	85,48	230,21	99,91	3,47
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	7%	33%	63%									
Выполнение СанПин 2020	14%	28%	28%	25,75%	48,47%	22,11%	0,16%	13,91%	7,77%	20,93%	39,97%	28,90%
Выполнение МР, % от суточной нормы	14%	28,3%	30%	27%	38%	15%	0%	13%	7%	17%	36%	26%
Итого за обед	141,21	255,36	1 020,08	7 127,46	3,30	468,46	11,79	22,33	2 981,44	3 003,95	1 425,11	55,20
Среднее значение за обед	14,12	25,54	102,01	712,75	0,33	46,85	1,18	2,23	298,14	300,40	142,51	5,52
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	8%	32%	57%									
Выполнение СанПин 2020	18%	32%	30%	30,33%	30,04%	78,08%	0,17%	22,33%	27,10%	27,31%	57,00%	46,00%
Выполнение МР, % от суточной нормы	18%	33%	32%	31%	24%	55%	0%	20%	26%	22%	51%	42%
Итого день	248,10	475,85	1 969,11	13 177,59	8,64	601,09	23,32	36,24	3 836,19	5 306,06	2 424,24	89,88
Среднее значение за день	24,81	47,59	196,91	1 317,76	0,86	60,11	2,33	3,62	383,62	530,61	242,42	8,99
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	8%	32%	60%									
Выполнение СанПин 2020	32,22%	60,23%	58,78%	56,07%	78,51%	100,18%	0,33%	36,24%	34,87%	48,24%	96,97%	74,90%
Выполнение МР, % от суточной нормы	31%	61%	63%	58%	62%	70%	0%	33%	33%	39%	87%	68%
Усредненная потребность в пищевых веществах	63	70	305	2100	1,1	60	700	10	1100	1100	250	12
Потребность в пищевых веществах для	77	79	335	2350	1,1	60	700	10	1100	1100	250	12
Коэффициент потерь	0,8	0,9	0,97		0,8	0,7	0,9	0,9	0,95	0,8	0,9	0,9
МР+потери	78,8	77,8	314,4	2272,7	1,4	85,7	777,8	11,1	1157,9	1375,0	277,8	13,3
Распределение ЭЦ		Норма										
		Завтрак	25,75%	20-25%								
		Обед	30,33%	30-35%								