


Согласовано:

Фельдшер ГАУЗ СО «Алапаевская ГБ»

 Сафиуллина Д.А.

Утверждаю:



Директор М.А. Сафиуллина

Исакова

09.01.2013

Примерное (перспективное) меню  
всесезонный период  
для обучающихся, болеющих фенилкетонурией

Разработано на основе Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания

Издательство «Профи» г. Санкт-Петербург 2010г.

г. Алапаевск

№ рецептур №	№ п/п	ПОДЕЛЬНИК	масса	белки	жиры	Углеы.	Калл	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
								В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Кс
48	1	Салат из свежих помидор	60,5	0,6	0	2,2	12	0,02	30	0	8	20	74	30	1,72
525	2	Картофель со слив. маслом	150	2	6	19,2	157	3,2	0,05	3,2	0,097	15,14	36,98	12,12	0,4
933	3	Компот из сухофруктов	200	1	0	32	124	0,01	0,15	0,01	1,68	56	18,3	6,86	1,59
	4	Сок фруктовый	200	1	0	21	94	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
	5	Фрукт	300	1,2	0	30	116	0,4	80,10	0,34	4,04	139	0	59	0
		ИТОГО:	915	5,8	6	104,4	503	3,67	118,3	3,56	14,017	270,14	165,28	127,98	4,11
		<b>ВТОРНИК</b>													
45	1	Салат из огурцов	60,5	0,4	0	1,6	8	0,06	9,2	0,10	9	41,8	76,44	25,4	1,1
	2	Квас	200	1	0	34	116	0,4	28	0,17	3,3	0,68	0	0	0,1
542	3	Рагу овощное	150	3	8	22	177	3,2	0,05	3,2	0,097	15,145	36,98	12,12	0,495
	4	Сок фруктовый	200	1	0	21	94	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
	5	Фрукт	300	1,2	0	30	116	0,4	80,10	0,34	4,04	139	0	59	0
		ИТОГО:	915	6,6	12	103,6	519	1,88	148,4	0,665	22,24	335,78	270,55	164,67	3,7
		<b>СРЕДА</b>													
6	1	Салат из салаты	60,5	1,44	0,88	8,36	43,9	0,016	9,5	0	15	35,14	81,96	20,9	1,34
525	2	Картофель со слив. маслом	150	2	6	19,2	157	3,2	0,05	3,2	0,097	15,14	36,98	12,12	0,4
644	3	Компот из сухофруктов	200	1	0	32	124	0,01	0,15	0,01	1,68	56	18,3	6,86	1,59
	4	Фрукт	300	1,2	0	30	116	0,4	80,10	0,34	4,04	139	0	59	0
	5	Сок фруктовый	200	1	0	21	94	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
		ИТОГО:	915	6,64	12,88	109,56	474,9	3,666	97,8	3,56	24,017	285,28	172,24	118,88	3,75
		<b>ЧЕТВЕРГ</b>													
17	1	Салат из капусты	60,5	0,83	3,05	8,41	52,44	0,02	19,67	0	0	22,42	16,57	9,1	0,31
282	2	Греч. рассычатая	150	9	10,5	42	300	0,105	0,09	0	0,24	19,32	100,3	26,46	2,24
	3	Фрукт	300	1,2	0	30	116	0,4	80,10	0,34	4,04	139	0	59	0
	4	Сок фруктовый	200	1	0	21	94	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
	5	Квас	200	1	0	34	116	0,4	28	0,17	3,3	0,68	0	0	0,1
		ИТОГО:	915	13,05	13,55	132,61	648,44	0,965	135,66	0,52	7,78	221,42	153,87	114,56	3,05
		<b>ПЯТНИЦА</b>													
45	1	Салат из огурцов	60,5	0,4	0	1,6	8	0,06	9,2	0,10	9	41,8	76,44	25,4	1,1
537	2	Капуста тушеная	180	3,6	9,6	26,4	212,4	3,84	0,06	3,84	0,11	20,57	44,57	14,54	0,99
644	3	Компот из сухофруктов	200	1	0	32	124	0,01	0,15	0,01	1,68	56	18,3	6,86	1,59
	4	Фрукт	300	1,2	0	30	116	0,4	80,10	0,34	4,04	139	0	59	0
	5	Сок фруктовый	200	1	0	21	94	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
		ИТОГО:	945	7,2	9,6	111	554,4	4,36	94,51	4,3	12,83	297,37	175,11	125,8	3,68