



Утверждаю:  
Директор ООО "Школяр"  
Степанова А.Г.



Согласовано:  
Директор МАОУ Лицей №186 "Голубой форум"  
Крылов А.В.

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**  
**Период действия с 18.09.2023 по 31.12.2023**

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак+обед 1-4 классы фенилкетонурия</b>														
<b>Завтрак</b>														
23,02	Курица отварная	100	25	21,8		296,4					26,7	249,6	30,6	2,1
#####	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9					50,9	181,8	61,1	5
#####	Чай без сахара	200	0,2		15,1	57,2		0,1			5,3	8,3	4,4	0,9
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
<b>Итого за Завтрак</b>			33,4	27,8	73,3	661,5		19,6			106,8	456,1	109,6	11,3
<b>Обед</b>														
#####	Суп картофельный с бобовыми	250	6,1	5,4	23,5	161,1		13,6			51,5	89,8	39,6	2,4
26,2	Бигус с мясом	200	15,3	35,8	16,6	446,5		88,3			103,3	194,6	49,3	3,4
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
<b>Итого за Обед</b>			21,5	41,1	66,9	708,9		105,2			159,3	287,2	91,1	6,4
<b>Итого за Завтрак+обед 1-4 классы фенилкетонурия</b>			54,9	68,9	140,2	1370,4		124,8			266,1	743,3	200,7	17,7
<b>Итого за день</b>			54,9	68,9	140,2	1370,4		124,8			266,1	743,3	200,7	17,7

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак+обед 1-4 классы фенилкетонурия</b>														
<b>Завтрак</b>														
#####	Омлет натуральный	150	15,7	21,7	2,8	268,9		0,4			121,9	250,2	69,1	3,3
#####	Чай без сахара	200	0,2		15,1	57,2		0,1			5,3	8,3	4,4	0,9
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
<b>Итого за Завтрак</b>			16,5	21,7	34,8	395		20			151,1	275	87	7,5
<b>Обед</b>														
#####	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,2	7	11	114,3		34,9			63,1	54	25,8	1,3

20,1	Голубцы Ленивые	108	10,4	15,4	13,5	230,9		34,3			61,6	126,1	25,5	2,2
#####	Пюре картофельное	150	3,3	5,2	26,4	159,5		19,5			49,9	97	34,4	1,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
<b>Итого за Обед</b>			16	27,6	77,7	605,9		91,9			179,1	279,8	88	5,4
<b>Итого за Завтрак+обед 1-4 классы фенилкетонурия</b>			32,5	49,3	112,5	1000,9		111,9			330,2	554,8	175	12,9
<b>Итого за день</b>			32,5	49,3	112,5	1000,9		111,9			330,2	554,8	175	12,9

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак+обед 1-4 классы фенилкетонурия</b>														
<b>Завтрак</b>														
#####	Биточки рубленые из филе куриного	90	11,9	9,4	8,6	194,8		0,2			41	145,7	64,1	1,2
#####	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9					50,9	181,8	61,1	5
#####	Чай без сахара	200	0,2		15,1	57,2		0,1			5,3	8,3	4,4	0,9
<b>Итого за Завтрак</b>			19,7	15,3	64,9	490,9		0,3			97,2	335,7	129,5	7,1
<b>Обед</b>														
#####	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3	7,1	20,4	153		12,4			41,6	78,5	30	1,5
5,19	Рыба припущенная с овощами	100	15,9	5,1	4,3	122,4		2,8			59,1	22,9	45,1	2,7
#####	Картофель отварной	150	3,1	0,2	30,5	128,4		23,2			15,5	89,7	35,6	1,4
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
<b>Итого за Обед</b>			22,1	12,4	81,9	505		41,7			120,6	193,8	112,9	6,2
<b>Итого за Завтрак+обед 1-4 классы фенилкетонурия</b>			41,8	27,7	146,8	995,8		42			217,8	529,6	242,4	13,2
<b>Итого за день</b>			41,8	27,7	146,8	995,8		42			217,8	529,6	242,4	13,2

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак+обед 1-4 классы фенилкетонурия</b>														
<b>Завтрак</b>														
#####	Гуляш из мяса	100	11,5	29,4	3,7	324,7		3,2			17,3	132,6	19,8	1,5
#####	Картофель отварной	150	3,1	0,2	30,5	128,4		23,2			15,5	89,7	35,6	1,4
#####	Чай без сахара	200	0,2		15,1	57,2		0,1			5,3	8,3	4,4	0,9
<b>Итого за Завтрак</b>			14,8	29,6	49,2	510,3		26,5			38	230,5	59,7	3,8
<b>Обед</b>														
#####	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,3	7	14,8	129,3		23,7			64,9	58,1	36,8	1,6
#####	Печень тушеная в сметанном соусе	100	20,6	13,8	6,1	230,1		37,8			18	393,1	23,4	10,4
#####	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9					50,9	181,8	61,1	5
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6

<b>Итого за Обед</b>	30,7	26,8	89	699,6		64,8			138,2	635,7	123,5	17,6
<b>Итого за Завтрак+обед 1-4 классы фенилкетонурия</b>	45,5	56,3	138,2	1209,8		91,2			176,3	866,3	183,2	21,3
<b>Итого за день</b>	45,5	56,3	138,2	1209,8		91,2			176,3	866,3	183,2	21,3

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак+обед 1-4 классы фенилкетонурия</b>														
<b>Завтрак</b>														
#####	Капуста цветная отварная	150	3,2	4,8	3,8	76,7		76,1			42,8	55,6	20,3	1
#####	Чай без сахара	200	0,2		15,1	57,2		0,1			5,3	8,3	4,4	0,9
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
<b>Итого за Завтрак</b>			4	4,8	35,8	202,9		95,7			72	80,4	38,2	5,2
<b>Обед</b>														
#####	Суп картофельный с рыбой	250/10	4,6	3,5	18	116,9		14,1			36,1	59,8	32,2	1,6
#####	Котлеты из мяса	90	12,3	29	14,8	365,5		0,2			40	145,1	21,3	1,4
#####	Рагу овощное	150	2,9	8	21,8	166,2		24,9			49,3	77,9	35,8	1,6
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
<b>Итого за Обед</b>			19,9	40,5	81,4	749,8		42,4			130	285,5	91,5	5,3
<b>Итого за Завтрак+обед 1-4 классы фенилкетонурия</b>			23,9	45,2	117,2	952,7		138,1			202	365,9	129,7	10,4
<b>Итого за день</b>			23,9	45,2	117,2	952,7		138,1			202	365,9	129,7	10,4

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак+обед 1-4 классы фенилкетонурия</b>														
<b>Завтрак</b>														
#####	Фасоль стручковая отварная	200	4,2	6	7,8	121		187,2			146,4	92,9	56,2	2,5
#####	Чай без сахара	200	0,2		15,1	57,2		0,1			5,3	8,3	4,4	0,9
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
<b>Итого за Завтрак</b>			5	6	39,8	247,2		206,8			175,7	117,6	74,1	6,7
<b>Обед</b>														
#####	Суп картофельный с бобовыми	250	6,1	5,4	23,5	161,1		13,6			51,5	89,8	39,6	2,4
#####	Птица отварная 90гр	90	19,8	18,4	0,2	245,3		0,2			25,3	227,2	28,1	2
#####	Пюре картофельное	150	3,3	5,2	26,4	159,5		19,5			49,9	97	34,4	1,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
<b>Итого за Обед</b>			29,3	29	76,9	667,2		36,5			131,2	416,7	104,4	6,3
<b>Итого за Завтрак+обед 1-4 классы фенилкетонурия</b>			34,3	35	116,7	914,3		243,3			306,9	534,3	178,5	13
<b>Итого за день</b>			34,3	35	116,7	914,3		243,3			306,9	534,3	178,5	13

День: вторник

Неделя: 2

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
---	--------------------------------	-------	----------------------	--	--	----------------	---------------	--	--	--	---------------------------	--	--	--

рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак+обед 1-4 классы фенилкетонурия</b>														
<b>Завтрак</b>														
#####	Зразы рубленые	100	14,7	13,9	18,4	256,4		8,2			70,4	183,2	31,8	2,7
#####	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9					50,9	181,8	61,1	5
#####	Чай без сахара	200	0,2		15,1	57,2		0,1			5,3	8,3	4,4	0,9
<b>Итого за Завтрак</b>			22,5	19,8	74,7	552,5		8,3			126,5	373,2	97,3	8,5
<b>Обед</b>														
#####	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3	7,1	20,4	153		12,4			41,6	78,5	30	1,5
#####	Жаркое "Курочка Ряба" из филе куриного	200	13,7	7,9	27,5	262,3		22			49,9	216,7	104,3	2,8
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
<b>Итого за Обед</b>			16,8	15,1	74,6	516,6		37,6			95,9	297,9	136,5	4,9
<b>Итого за Завтрак+обед 1-4 классы фенилкетонурия</b>			39,3	34,9	149,3	1069		45,9			222,4	671,1	233,8	13,4
<b>Итого за день</b>			39,3	34,9	149,3	1069		45,9			222,4	671,1	233,8	13,4

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак+обед 1-4 классы фенилкетонурия</b>														
<b>Завтрак</b>														
#####	Брокколи отварная с маслом	150	4,8	4,9	3,7	84,5		106,6			72,4	93	26,6	1,3
#####	Чай без сахара	200	0,2		15,1	57,2		0,1			5,3	8,3	4,4	0,9
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
<b>Итого за Завтрак</b>			5,6	4,9	35,7	210,7		126,2			101,6	117,8	44,5	5,5
<b>Обед</b>														
#####	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,3	7	14,8	129,3		23,7			64,9	58,1	36,8	1,6
#####	Птица отварная 90гр	90	19,8	18,4	0,2	245,3		0,2			25,3	227,2	28,1	2
#####	Рагу овощное	150	2,9	8	21,8	166,2		24,9			49,3	77,9	35,8	1,6
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
<b>Итого за Обед</b>			25,1	33,4	63,6	642,1		52			143,9	366	102,9	5,8
<b>Итого за Завтрак+обед 1-4 классы фенилкетонурия</b>			30,7	38,3	99,3	852,8		178,2			245,6	483,8	147,4	11,2
<b>Итого за день</b>			30,7	38,3	99,3	852,8		178,2			245,6	483,8	147,4	11,2

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак+обед 1-4 классы фенилкетонурия</b>														
<b>Завтрак</b>														

5,19	Рыба припущенная с овощами	90	13,4	4,3	4,1	104,7		2,8			53,3	22,9	39,8	2,3
#####	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9					50,9	181,8	61,1	5
#####	Чай без сахара	200	0,2		15,1	57,2		0,1			5,3	8,3	4,4	0,9
<b>Итого за Завтрак</b>			21,3	10,2	60,5	400,8		2,9			109,5	213	105,3	8,2
<b>Обед</b>														
#####	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250/10	2,7	7,2	15,9	135,6		20,4			46,9	76,8	19,3	1,2
#####	Котлеты из мяса	90	12,3	29	14,8	365,5		0,2			40	145,1	21,3	1,4
#####	Картофель отварной	150	3	4,5	29,6	163,8		22,5			23,4	88	36,1	1,5
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
<b>Итого за Обед</b>			18,2	40,6	87,1	766,1		46,4			114,8	312,6	78,9	4,7
<b>Итого за Завтрак+обед 1-4 классы фенилкетонурия</b>			39,4	50,8	147,6	1166,9		49,3			224,3	525,6	184,2	13
<b>Итого за день</b>			39,4	50,8	147,6	1166,9		49,3			224,3	525,6	184,2	13

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак+обед 1-4 классы фенилкетонурия</b>														
<b>Завтрак</b>														
#####	Филе куриное тушеное в красном соусе	100	11,7	7,8	3,4	164,5		1,2			16,5	135,6	68,3	1,3
#####	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9					50,9	181,8	61,1	5
#####	Чай без сахара	200	0,2		15,1	57,2		0,1			5,3	8,3	4,4	0,9
<b>Итого за Завтрак</b>			19,6	13,7	59,8	460,6		1,3			72,7	325,7	133,8	7,2
<b>Обед</b>														
#####	Суп картофельный	250	2,6	2,6	24	124,6		18,5			32,6	78	33,8	1,5
#####	Капуста цветная отварная	150	3,2	4,8	3,8	76,7		76,1			42,8	55,6	20,3	1
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
<b>Итого за Обед</b>			6,5	7,4	71,5	371,5		117,4			103,8	152,8	69,9	6,4
<b>Итого за Завтрак+обед 1-4 классы фенилкетонурия</b>			26,1	21,1	131,3	832,1		118,7			176,5	478,5	203,7	13,6
<b>Итого за день</b>			26,1	21,1	131,3	832,1		118,7			176,5	478,5	203,7	13,6
<b>Итого всего средняя</b>			36,8	42,7	129,9	1036,5		114,3			236,8	575,3	187,9	14