

Примерное двухнедельное меню для обучающихся по образовательным программам начального общего образования, требующих индивидуального подхода в организации питания, в образовательных организациях, расположенных на территории Тульской области

ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Угледо ы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
Пром.	Молочный десерт (для обучающихся с ФКУ)	200	0,9	20	3,6	197,9
11.9	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	57
Пром.	Яблоко	150	0,8	0,8	14,7	66
Пром.	Хлеб низкобелковый	50	0,4	3,05	25,32	132,15
Пром.	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
Пром.	Специализированный диетический(лечебный) продукт (смесь) – мясо	Вид продукта и его количество определяется педиатром индивидуально по каждому ребенку с учетом возраста, массы тела и клинического состояния				
Итого за завтрак		610	2,4	31,15	58,72	519,15
Обед						
8.5а	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,36	8,05	1	75
1.1	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	1,9	6,1	12,5	111
Пром.	Хлеб низкобелковый	60	0,48	3,66	30,4	158,58
7.14а	Морковь припущенная	150	2,1	3,1	11,1	82
Пром.	Молочно-фруктовый десерт (для обучающихся с ФКУ)	200	0,9	20	3,7	197,4
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Специализированный диетический(лечебный) продукт (смесь) – рыба	Вид продукта и его количество определяется педиатром индивидуально по каждому ребенку с учетом возраста, массы тела и клинического состояния				
Итого за обед		920	6,24	40,91	78,5	704,98
Полдник						
Пром.	Низкобелковый молочный напиток	200	0	4	10	80
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Вафли низкобелковые	75	2,3	24,37	44,85	408
Итого за полдник		375	3,1	28,57	62,35	523
Итого за день		1905	11,74	100,63	199,57	1747,13

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белк и	Жир ы	Углевод ы	Энергетическа я ценность
		г	г	г	г	ккал

**Вторник,
1 неделя**

Завтрак

8.8a	Салат из свеклы и яблок с растительным маслом	65	0,8	7,4	5,5	94
Пром.	Молочный десерт(для обучающихся с ФКУ)	200	0,9	20	3,6	197,9
11.10	Чай с сахаром и лимоном	200/15/ 7	0,3	0,1	15,2	59
Пром.	Хлеб низкобелковый	50	0,4	3,05	25,32	132,15
Пром.	Специализированный диетический(лечебный) продукт (смесь) - мясо	Вид продукта и его количество определяется педиатром индивидуально по каждому ребенку с учетом возраста, массы тела и клинического состояния				
Итого за завтрак		515	2,4	30,55	49,62	483,05

Обед

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
1.2a	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,7	4,2	8,3	79
7.21	Пюре из цветной капусты	200	3,3	7,1	5,6	101
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Молочно-фруктовый десерт (для обучающихся с ФКУ)	200	0,9	20	3,7	197,4
Пром.	Хлеб низкобелковый	60	0,48	3,66	30,4	158,58
Пром.	Специализированный диетический(лечебный) продукт (смесь) - рыба	Вид продукта и его количество определяется педиатром индивидуально по каждому ребенку с учетом возраста, массы тела и клинического состояния				
Итого за обед		970	7,58	38,26	64,9	638,88

Полдник

54-34хн-2020	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7
Пром.	Банан	170	2,6	0,9	35,7	160,7
Пром.	Печенье	50	0,45	7	18,6	198,5
Итого за полдник		420	3,25	8,1	65,3	405,9
Итого за день		1905	13,23	76,91	179,82	1527,83

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод	Энергетическая
		г	г	г	г	ценность ккал

**Среда,
1 неделя**

Завтрак

8.13	Салат из свежих помидоров	60	0,6	5,1	2,4	59
Пром.	Фруктовый десерт на кисломолочной основе (для обучающихся с ФКУ)	200	8	20	10,2	252,8
512	Компот из плодов сушеных (чернослив)	200	0,3	0	20,1	81
Пром.	Хлеб низкобелковый	50	0,4	3,05	25,32	132,15
Пром.	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
Пром.	Специализированный диетический(лечебный) продукт (смесь) – мясо	Вид продукта и его количество определяется педиатром индивидуально по каждому ребенку с учетом возраста, массы тела и клинического состояния				
Итого за завтрак		520	9,4	35,45	58,12	591,05

Обед

8.20	Икра из кабачков	60	0,5	2,4	3,3	40
1.16	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	1,7	5,2	10	92
7.22	Пюре из моркови и яблок	100	0,4	0,17	5,9	30
6.8a	Макаронные изделия отварные безбелковые	160	0,37	5,84	4,7	238,9
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб низкобелковый	60	0,48	3,66	30,4	158,58
Пром.	Молочный десерт (для обучающихся с ФКУ)	200	0,9	20	3,6	197,9
Пром.	Специализированный диетический(лечебный) продукт (смесь) – рыба	Вид продукта и его количество определяется педиатром индивидуально по каждому ребенку с учетом возраста, массы тела и клинического состояния				
Итого за обед		1030	5,35	37,37	73,5	824,28

Полдник

Пром.	Низкобелковый молочный напиток	200	0	4	10	80
Пром.	Груша	160	0,6	0,5	16,5	72,8
Итого за полдник		360	0,6	4,5	26,5	152,8
Итого за день		1910	15,35	77,32	158,12	1568,13

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод	Энергетическая
		г	г	г	ы	ценность
					г	ккал

**Четверг,
1 неделя**

Завтрак

Пром.	Молочно-фруктовый десерт (для обучающихся с ФКУ)	200	0,9	20	3,7	197,4
11.9	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	57
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Хлеб низкобелковый	50	0,4	3,05	25,32	132,15
Пром.	Специализированный диетический(лечебный) продукт (смесь) – мясо	Вид продукта и его количество определяется педиатром индивидуально по каждому ребенку с учетом возраста, массы тела и клинического состояния				
Итого за завтрак		550	2,3	23,25	51,52	421,55

Обед

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
1.12	Свекольник вегетарианский со сметаной	250	2,3	4,6	17,4	117
173	Картофель отварной	150	2,85	6,15	19,05	142,5
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб низкобелковый	60	0,48	3,66	30,4	158,58
Пром.	Фруктовый десерт на кисломолочной основе (для обучающихся с ФКУ)	200	8	20	10,2	252,8
Пром.	Специализированный диетический(лечебный) продукт (смесь) – рыба	Вид продукта и его количество определяется педиатром индивидуально по каждому ребенку с учетом возраста, массы тела и клинического состояния				
Итого за обед		920	15,33	40,61	93,15	798,28

Полдник

Пром.	Низкобелковый молочный напиток	200	0	4	10	80
Пром.	Вафли низкобелковые	100	3,1	32,5	59,8	544
Итого за полдник		300	3,1	36,5	69,8	624
Итого за день		1770	20,73	100,36	214,47	1843,83

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса	Белк и	Жир ы	Углевод ы	Энергетическа я ценность
		г	г	г	г	ккал
Пятница, 1 неделя						
Завтрак						
Пром.	Молочный десерт (для обучающихся с ФКУ)	200	0,9	20	3,6	197,9
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
11.10	Чай с сахаром и лимоном	200/15/ 7	0,3	0,1	15,2	59
Пром.	Хлеб низкобелковый	50	0,4	3,05	25,32	132,15
Пром.	Специализированный диетический(лечебный) продукт (смесь) – мясо	Вид продукта и его количество определяется педиатром индивидуально по каждому ребенку с учетом возраста, массы тела и клинического состояния				
Итого за завтрак		550	2,0	23,55	53,92	433,45
Обед						
106	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14
1.1	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	1,9	6,1	12,5	111
Пром.	Фруктовый десерт на кисломолочной основе (для обучающихся с ФКУ)	200	8	20	10,2	252,8
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Хлеб низкобелковый	60	0,48	3,66	30,4	158,58
Пром.	Специализированный диетический(лечебный) продукт (смесь) – рыба	Вид продукта и его количество определяется педиатром индивидуально по каждому ребенку с учетом возраста, массы тела и клинического состояния				
Итого за обед		810	11,58	29,96	73,9	612,28
Полдник						
508	Компот из смеси с/фруктов	200	0,5	0	27	110
Пром.	Банан	170	2,6	0,9	35,7	160,7
Пром.	Печенье	50	0,45	7	18,6	198,5
Итого за полдник		420	3,55	7,9	81,3	469,2
Итого за день		1780	17,13	61,41	209,12	1514,93

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса	Белк и	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

**Суббота,
1 неделя**

Завтрак

8.13	Салат из свежих помидоров	60	0,6	5,1	2,4	59
Пром.	Фруктовый десерт на кисломолочной основе (для обучающихся с ФКУ)	200	8	20	10,2	252,8
512	Компот из плодов сушеных (чернослив)	200	0,3	0	20,1	81
Пром.	Хлеб низкобелковый	50	0,4	3,05	25,32	132,15
Пром.	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
Пром.	Специализированный диетический(лечебный) продукт (смесь) – мясо	Вид продукта и его количество определяется педиатром индивидуально по каждому ребенку с учетом возраста, массы тела и клинического состояния				
Итого за завтрак		520	9,4	35,45	58,12	591,05

Обед

8.20	Икра из кабачков	60	0,5	2,4	3,3	40
1.16	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	1,7	5,2	10	92
7.22	Пюре из моркови и яблок	100	0,4	0,17	5,9	30
6.8а	Макаронные изделия отварные безбелковые	160	0,37	5,84	4,7	238,9
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб низкобелковый	60	0,48	3,66	30,4	158,58
Пром.	Молочный десерт(для обучающихся с ФКУ)	200	0,9	20	3,6	197,9
Пром.	Специализированный диетический(лечебный) продукт (смесь) – рыба	Вид продукта и его количество определяется педиатром индивидуально по каждому ребенку с учетом возраста, массы тела и клинического состояния				
Итого за обед		1030	5,35	37,37	73,5	824,28

Полдник

Пром.	Низкобелковый молочный напиток	200	0	4	10	80
Пром.	Груша	160	0,6	0,5	16,5	72,8
Итого за полдник		360	0,6	4,5	26,5	152,8
Итого за день		1910	15,35	77,32	158,12	1568,13

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
Понедельник, 2 неделя						
Завтрак						
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
Пром.	Молочный десерт (для обучающихся с ФКУ)	200	0,9	20	3,6	197,9
11.9	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	57
Пром.	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
Пром.	Хлеб низкобелковый	50	0,4	3,05	25,32	132,15
Пром.	Специализированный диетический(лечебный) продукт (смесь) – мясо	Вид продукта и его количество определяется педиатром индивидуально по каждому ребенку с учетом возраста, массы тела и клинического состояния				
Итого за завтрак		520	2,3	12,45	46,32	465,95
Обед						
8.7	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,86	5,1	5	69
1.2а	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,7	4,2	8,3	79
173	Картофель отварной	150	2,85	6,15	19,05	142,5
Пром.	Фруктовый десерт на кисломолочной основе (для обучающихся с ФКУ)	200	8	20	10,2	252,8
54-34хн-2020	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7
Пром.	Хлеб низкобелковый	60	0,48	3,66	30,4	158,58
Пром.	Специализированный диетический(лечебный) продукт (смесь) – рыба	Вид продукта и его количество определяется педиатром индивидуально по каждому ребенку с учетом возраста, массы тела и клинического состояния				
Итого за обед		920	14,09	39,31	83,95	748,58
Полдник						
Пром.	Апельсин	160	1,4	0,3	13	60,5
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Печенье	50	0,45	7	18,6	198,5
Итого за полдник		410	2,85	7,3	57	364,6
Итого за день		1850	19,24	59,06	187,27	1579,13

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса	Белк и	Жир ы	Углевод ы	Энергетическа я ценность
		г	г	г	г	ккал

**Вторник,
2 неделя**

Завтрак

Пром.	Молочно-фруктовый десерт (для обучающихся с ФКУ)	200	0,9	20	3,7	197,4
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
11.10	Чай с сахаром и лимоном	200/15/ 7	0,3	0,1	15,2	59
Пром.	Хлеб низкобелковый	50	0,4	3,05	25,32	132,15
Пром.	Специализированный диетический(лечебный) продукт (смесь) – мясо	Вид продукта и его количество определяется педиатром индивидуально по каждому ребенку с учетом возраста, массы тела и клинического состояния				

Итого за завтрак

550 2,0 23,55 54,02 432,95

Обед

8.5a	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,36	8,05	1	75
1.16	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	1,7	5,2	10	92
7.14a	Морковь припущенная	150	2,1	3,1	11,1	82
Пром.	Фруктовый десерт на кисломолочной основе (для обучающихся с ФКУ)	200	8	20	10,2	252,8
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб низкобелковый	60	0,48	3,66	30,4	158,58
Пром.	Специализированный диетический(лечебный) продукт (смесь) – рыба	Вид продукта и его количество определяется педиатром индивидуально по каждому ребенку с учетом возраста, массы тела и клинического состояния				

Итого за обед

920 13,64 40,11 78,3 727,28

Полдник

Пром.	Груша	160	0,6	0,5	16,5	72,8
Пром.	Низкобелковый молочный напиток	200	0	4	10	80
Пром.	Печенье	50	0,45	7	18,6	198,5
Итого за полдник		410	1,05	11,5	45,1	351,3
Итого за день		1880	16,69	75,16	177,42	1511,53

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
Среда, 2 неделя						
Завтрак						
Пром.	Молочный десерт (для обучающихся с ФКУ)	200	0,9	20	3,6	197,9
512	Компот из плодов сушеных (чернослив)	200	0,3	0	20,1	81
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
Пром.	Хлеб низкобелковый	50	0,4	3,05	25,32	132,15
Пром.	Специализированный диетический(лечебный) продукт (смесь) - мясо	Вид продукта и его количество определяется педиатром индивидуально по каждому ребенку с учетом возраста, массы тела и клинического состояния				
Итого за завтрак		550	2,5	30,55	56,62	512,15
Обед						
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
1.12	Свекольник вегетарианский со сметаной	250	2,3	4,6	17,4	117
7.8	Капуста белокочанная припущенная с маслом	150	2,7	4,5	8,5	85
Пром.	Молочно-фруктовый десерт (для обучающихся с ФКУ)	200	0,9	20	3,7	197,4
11.2	Сок вишневый	200	1,1	0	20	94
Пром.	Хлеб низкобелковый	60	0,48	3,66	30,4	158,58
Пром.	Специализированный диетический(лечебный) продукт (смесь) - рыба	Вид продукта и его количество определяется педиатром индивидуально по каждому ребенку с учетом возраста, массы тела и клинического состояния				
Итого за обед		920	8,08	35,86	81,8	689,48
Полдник						
11.7	Компот из кураги и изюма	200	0,7	0	20,3	126
Пром.	Вафли низкобелковые	75	2,3	24,37	44,85	408
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого за полдник		375	3,4	24,77	74,95	170,81
Итого за день		1845	13,98	91,18	213,37	1372,44

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
Четверг, 2 неделя						
Завтрак						
8.6а	Салат из свеклы, яблок и чернослива с растительным маслом	60	0,9	4,1	9,8	79
Пром.	Молочно-фруктовый десерт (для обучающихся с ФКУ)	200	0,9	20	3,7	197,4
Пром.	Хлеб низкобелковый	50	0,4	3,05	25,32	132,15
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Специализированный диетический(лечебный) продукт (смесь) – мясо	Вид продукта и его количество определяется педиатром индивидуально по каждому ребенку с учетом возраста, массы тела и клинического состояния				
Итого за завтрак		510	3,2	27,35	59,02	495,15
Обед						
8.20	Икра из кабачков	60	0,5	2,4	3,3	40
1.1	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	1,9	6,1	12,5	111
7.21	Пюре из цветной капусты	200	3,3	7,1	5,6	101
Пром.	Фруктовый десерт на кисломолочной основе (для обучающихся с ФКУ)	200	8	20	10,2	252,8
Пром.	Хлеб низкобелковый	60	0,48	3,66	30,4	158,58
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Специализированный диетический(лечебный) продукт (смесь) – рыба	Вид продукта и его количество определяется педиатром индивидуально по каждому ребенку с учетом возраста, массы тела и клинического состояния				
Итого за обед		970	15,18	39,26	87,4	768,98
Полдник						
Пром.	Низкобелковый молочный напиток	200	0	4	10	80
Пром.	Печенье	50	0,45	7	18,6	198,5
Пром.	Банан	170	2,6	0,9	35,7	160,7
Итого за полдник		420	3,05	11,9	64,3	439,2
Итого за день		1900	21,43	78,51	210,72	1703,33

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса	Белк и	Жир ы	Углевод ы	Энергетическа я ценность
		г	г	г	г	ккал

**Пятница,
2 неделя**

Завтрак

Пром.	Апельсин	160	1,4	0,3	13	60,5
Пром.	Молочный десерт(для обучающихся с ФКУ)	200	0,9	20	3,6	197,9
Пром.	Хлеб низкобелковый	50	0,4	3,05	25,32	132,15
Пром	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
11.10	Чай с сахаром и лимоном	200/15/ 7	0,3	0,1	15,2	59
Пром.	Специализированный диетический(лечебный) продукт (смесь) - мясо	Вид продукта и его количество определяется педиатром индивидуально по каждому ребенку с учетом возраста, массы тела и клинического состояния				
Итого за завтрак		620	3,1	30,75	57,22	515,65

Обед

106	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14
1.2а	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,7	4,2	8,3	79
173	Картофель отварной	150	2,85	6,15	19,05	142,5
Пром.	Фруктовый десерт на кисломолочной основе (для обучающихся с ФКУ)	200	8	20	10,2	252,8
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Хлеб низкобелковый	60	0,48	3,66	30,4	158,58
Пром.	Специализированный диетический(лечебный) продукт (смесь) - рыба	Вид продукта и его количество определяется педиатром индивидуально по каждому ребенку с учетом возраста, массы тела и клинического состояния				
Итого за обед		960	14,43	34,31	85,55	712,28

Полдник

Пром.	Вафли низкобелковые	75	2,3	24,37	44,85	408
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5
508	Компот из смеси с/фруктов	200	0,5	0	27	110
Итого за полдник		375	3,2	24,67	82,15	563,5
Итого за день		1955	20,73	89,73	224,92	1791,43

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
Суббота, 2 неделя						
Завтрак						
Пром.	Молочный десерт(для обучающихся с ФКУ)	200	0,9	20	3,6	197,9
512	Компот из плодов сушеных (чернослив)	200	0,3	0	20,1	81
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
Пром.	Хлеб низкобелковый	50	0,4	3,05	25,32	132,15
Пром.	Специализированный диетический(лечебный) продукт (смесь) - мясо	Вид продукта и его количество определяется педиатром индивидуально по каждому ребенку с учетом возраста, массы тела и клинического состояния				
Итого за завтрак		550	2,5	30,55	56,62	512,15
Обед						
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
1.12	Свекольник вегетарианский со сметаной	250	2,3	4,6	17,4	117
7.8	Капуста белокочанная припущенная с маслом	150	2,7	4,5	8,5	85
Пром.	Молочно-фруктовый десерт (для обучающихся с ФКУ)	200	0,9	20	3,7	197,4
11.2	Сок вишневый	200	1,1	0	20	94
Пром.	Хлеб низкобелковый	60	0,48	3,66	30,4	158,58
Пром.	Специализированный диетический(лечебный) продукт (смесь) - рыба	Вид продукта и его количество определяется педиатром индивидуально по каждому ребенку с учетом возраста, массы тела и клинического состояния				
Итого за обед		920	8,08	35,86	81,8	689,48
Полдник						
11.7	Компот из кураги и изюма	200	0,7	0	20,3	126
Пром.	Вафли низкобелковые	75	2,3	24,37	44,85	408
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого за полдник		375	3,4	24,77	74,95	170,81
Итого за день		1845	13,98	91,18	213,37	1372,44