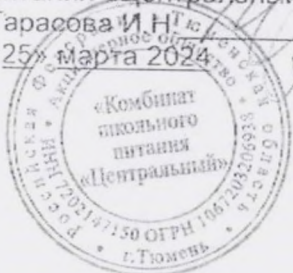




Утверждаю:

Генеральный директор  
АО «Комбинат школьного  
питания «Центральный»  
Тарасова И.Н.  
«25» марта 2024



Согласовано:

*И.Н. Тарасова*  
Генеральный директор  
АО «Комбинат школьного  
питания «Центральный»  
Тарасова И.Н.

## 12-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ЗАБОЛЕВАНИЕМ ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ

(ДИЕТА С ПОНИЖЕННЫМ СОДЕРЖАНИЕМ БЕЛКА И ФЕНИЛАЛАНИНА)

в общеобразовательных школах, где организатором питания выступает АО «Комбинат школьного питания «Центральный», разработано в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

Возрастная категория детей: 7-11 лет.

Прием пищи: горячий завтрак, обед

Экспертное заключение от 25.0.2024 № 4/Д

г. Тюмень, 2024г.



## Пояснительная записка

**К специализированному меню горячих завтраков (Диета с пониженным содержанием белка и фенилаланина для обучающихся с диагнозом – фенилкетонурия) для возрастной категории 7-11 лет, разработанным для обеспечения питанием детей, обучающихся в общеобразовательных школах, где организатором питания выступает АО «Комбинат школьного питания «Центральный».**

В соответствии с требованиями ст.25.2. Федерального закона от 02.01.2000 № 29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов» в общеобразовательной организации для детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании, должно быть организовано питание в соответствии с предоставленными родителями (законными представителями ребенка) сведениями о его состоянии здоровья (назначения лечащего врача).

Порядок организации диетического (лечебного) питания обучающихся общеобразовательных организаций, требования к составлению специализированного меню определены в санитарно-эпидемиологических требованиях к организации общественного питания населения Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20 (далее – Сан ПиН) (ст.8.2) и Методических рекомендациях МР 2.4.0162-19 «Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями и сопровождающихся ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)».

При разработке меню для детей, страдающих фенилкетонурией учтены физиологические нормы питания согласно возрастной категории (суммарный объем блюд, масса порций), энергетическая ценность, химический состав, перечень разрешенных и рекомендованных пищевых продуктов, особенности кулинарной обработки, режим питания, а так же содержание белка и фенилаланина.

В образовательных учреждениях, где услуги питания оказывает АО Комбинат школьного питания «Центральный», посещают школу двое учащихся в возрастной категории 7-11 лет, с заболеванием фенилкетонурия. В соответствии с запросом от школы и предоставленных справок с указанием норм потребления белка и фенилаланина, разработано меню горячих завтраков и обедов.

Предлагаемое специализированное 12-ти дневное меню для детей с заболеванием фенилкетонурия составлено на базе действующего циклического меню с исключением запрещенных для соответствующей диеты блюд и продуктов: продуктов животного происхождения с высоким содержанием белка и фенилаланина (мясо, рыба, яйцо, творог, молоко), а так же растительных продуктов с высоким содержанием белка (бобовые, пшеничная мука, высокобелковые крупы). Включены в меню с ограничением картофель и капуста. Меню разработано на основании предоставленных медицинских справок, расчет химического состава так же произведен в соответствии с врачебными рекомендациями и составил 60-65% от суточной нормы потребления белка и фенилаланина. В специализированном меню, кроме содержания белков, жиров, углеводов и калорийности, рассчитано содержание фенилаланина в каждом блюде. К меню разработаны технологические карты блюд. Разработка и расчет меню и технологических карт произведены с помощью программного средства «Система расчетов».

В меню включены специализированные продукты:

1. Рис низкобелковый «Лоппрофин» - специализированный продукт для детского диетического (лечебного) питания детей старше 12 месяцев при фенилкетонурии и других заболеваниях, требующих резкого снижения белка в рационе. Низкобелковый рис изготовлен на основе смеси крахмалов, используется как альтернатива обычному рису для приготовления различных блюд.



2. Низкобелковый молочный напиток «Лопрофин» - разработан на основе компонентов коровьего молока. Является низкобелковой альтернативой молока в качестве готового к употреблению напитка и для приготовления различных блюд. Диетический низкобелковый продукт для детей старше 1 года при фенилкетонурии и других заболеваниях, требующих резкого снижения белка в рационе. Белковый эквивалент молочного напитка составляет 0,4г. в 100 г. продукта.
3. Безбелковые макаронные изделия «Мак Мастер» производится из безбелкового сырья – крахмала. Содержание белка в макаронах не превышает 0,9%.
4. Низкобелковый хлеб – диетический продукт, не содержит яиц и молока, подходит для низкобелковой диеты. Изготовлен на основе смеси крахмалов. Содержание белка не более 0,5г. в 100 г. продукта.

Режим питания детей с фенилкетонурией соответствует режиму питания образовательной организации.

При составлении меню учтен перечень пищевой продукции, которая не допускается в питании детей с заболеванием фенилкетонурия. (Прил.1)

При разработке меню учтены требования и рекомендации нормативных документов:

- ФЗ от 21.11.2011г № 323-ФЗ «Об основах здоровья граждан в Российской Федерации»
- Приказ МЗ России от 09.11.2012г. № 737 «Н» «Об утверждении стандарта специализированной медицинской помощи детям при классической фенилкетонурии»
- Приказ МЗ России от 21.06.2013г № 395н «Об утверждении норм лечебного питания»
- Методические рекомендации «Картотека блюд диет лечебного питания, оптимизированного состава с включением специализированных пищевых продуктов диетического, лечебного и диетического профилактического питания»
- МР 2.4.0162-19. 2.4. Гигиена детей и подростков. Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях). Методические рекомендации» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 30.12.2019).
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
- МР 2.3.1 0253-21 «Нормы физиологической потребности в энергии и пищевых веществах для различных групп населения»

Меню укомплектовано технологическими документами (технологическими картами) соответствие с п.2.8. СанПиН 2.3/2.4.3590-20. При приготовлении блюд должен соблюдаться принцип «щадящего питания»: для тепловой обработки применяется варка, запекание, припускание, тушение, приготовление на пару, приготовление в пароконвектомате.

Для овощей приняты нормы отходов в соответствии с Приложением № 24, «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 1996г.» Необходимо строго следить за пересчетом процента отходов для расчета сырья по овощам, в соответствии с сезонностью. Закладка продуктов в блюда соответствует нормативным таблицам сборника рецептур блюд и кулинарных изделий 1996г.

В целях профилактики йододефицитных состояний у детей и подростков должна использоваться соль поваренная, пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий. Соль в меню включена в состав рецептур блюд.

Для предотвращения размножения патогенных микроорганизмов готовые блюда должны быть реализованы не позднее 3 часов с момента изготовления, п.8.1.2.8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Следует учитывать, что выход фруктов, кондитерских изделий дан в меню ориентировочно. При формировании ежедневного меню необходимо определять фактический выход фруктов.

Меню для питания детей с сахарным диабетом, разработано на основании действующего циклического меню при участии специалиста диетолога Ольги Сергеевны Основиной. Квалификация подтверждается следующими документами:

- Диплом о профессиональной переподготовке 022413271328 рег. номер ПП1317/20 г. Уфа дата выдачи 30 декабря 2020г. По специальности Диетология
- Сертификат специалиста 1102242663852 Регистрационный № М-11153/20 г. Уфа дата выдачи 30 декабря 2020г.
- Диплом СБ 1601805 регистрационный номер 778 Присвоена квалификация – фельдшер, по специальности – лечебное дело. Дата выдачи 22 января 2003г.

Разработчик АО «КШП Центральный»

625031 г.Тюмень, проезд Шаимский, 14а/2 электронный адрес:kombinatsh@mail.ru

ПЕРЕЧЕНЬ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ, КОТОРАЯ НЕ ДОПУСКАЕТСЯ В ПИТАНИИ  
ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ С ФЕНИЛКЕТОНУРИЕЙ:

- 1) мясо и мясные изделия;
- 2) рыба и рыбные продукты;
- 3) творог, творожки, творожные массы, творожные сырки, брынза, сыры твердые и мягкие, сыры и сырки плавленые;
- 4) мука (пшеничная, ржаная, овсяная, гречневая, рисовая, кукурузная) хлеб белый и черный, хлебные палочки, баранки, сушки, булочки, печенье, пирожные, торты;
- 5) крупы и хлопья: крупа гречневая, кукурузная, манная, перловая, ячневая, рис, толокно, хлопья овсяные;
- 6) все виды яиц;
- 7) все виды орехов;
- 8) подсластитель аспартам;
- 9) желатин;
- 10) молоко, кефир, ряженка, простокваша, йогурты;
- 11) соевые продукты;



## Первая неделя

## Первый день (1)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-	ЭЦ, ккал	Содержа- ние ФА	Итого	1 день	каша	чай/масло	фрукт	овощи	щи	пюре	сок	хлеб		
			всего	всего	ды, г														
<b>Завтрак</b>								<b>120,00</b>	<b>Хлеб низкобелковый</b>									120,00	
	Каша рисовая низкобелковая Диета ФКУ	185	0,97	5,65	43,04	231,90	11,56	0,00	Мука низкобелковая										
ТТК № 000131	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,14	66,20	3,10	45,00	Крупы низкобелковые	45,00									
ТТК № 006473	Чай яблочно-брусничный	200	0,08	0,07	7,38	30,95	5,40	0,00	Макаронные изделия низкобелковые										
ТТК № 006280	или Чай с ягодно-яблочной смесью	200	0,11	0,03	6,31	29,15	5,40	115,50	Картофель					30,00	85,50				
ТТК № 007883	или Чай яблочно-смородиновый	200	0,08	0,06	7,24	28,65	9,60	152,50	Овощи, зелень				80,00	72,50					
ТТК № 006475	или Чай яблочно-вишневый	200	0,08	0,05	7,50	31,25	5,00	170,00	Фрукты свежие		20,00	150,00							
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт)	150	0,60	0,60	14,70	78,00	51,00	0,00	Сухофрукты										
	Хлеб низкобелковый спец. медицинского назначения	70	0,35	4,55	32,90	202,30	14,00	8,00	Сахар	3,00	5,00								
<b>Итого завтрак</b>								<b>250,00</b>	<b>Соки, напитки витаминизированные</b>									250,00	
<b>Обед</b>								<b>25,00</b>	<b>масло сливочное</b>	5,00	10,00				5,00	5,00			
								<b>0,00</b>	<b>масло растительное</b>										
ТТК № 004012, 007919, 007918,005826	Овощи свежие порционно	80	0,88	0,16	3,04	19,20	11,20	0,00	Кондитерские изделия специализированные низкобелковые										
ТТК №006640	или Овощные палочки	80	0,96	0,10	7,14	33,43	24,80	0,00	Какао-порошок низкобелковый										
	или Овощи вакуумной сушки/сушеные	15	0,06	0,33	1,08	7,65	3,60	0,40	Чай		0,40								
	или Сок овощной (или пюре овощное)	125	0,00	0,00	5,00	23,00	23,75	115,80	Молоко и молочные продукты низкобелковые	100,00						15,80			
ТТК №000751	Щи из всежей капусты с картофелем	200	1,90	4,00	8,30	81,00	47,45	1,70	Соль	0,1	0,30			1,00	0,30				
	Пюре картофельное Диета ФКУ	100	0,26	4,50	20,00	136,00	86,10												
	или Картофель тушеный Диета ФКУ	80	1,50	3,90	10,30	86,00	77,06												
	Хлеб низкобелковый спец. медицинского назначения	50	0,25	3,25	23,50	144,50	10,00												
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке 125/2	250	0,00	0,00	28,72	115,40	20,00												
<b>Итого обед</b>								<b>680</b>	<b>3,29</b>	<b>11,91</b>	<b>83,56</b>	<b>496,10</b>	<b>176,75</b>						
<b>Итого за день</b>								<b>5,39</b>	<b>29,98</b>	<b>181,72</b>	<b>1105,45</b>	<b>261,81</b>							















## Первый день (1)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Содержа ние ФА	Итого	7 день	каша	чай	фрукт	джем	салат	суп	картофе ль	сок	хлеб	
			всего	всего															
<b>Завтрак</b>																			
	Каша рисовая низкобелковая Диета ФКУ	185	0,97	5,65	43,04	231,90	11,56	45,00	Мука низкобелковая									120,00	
ТТК № 001561	Джем в индивидуальной упаковке	40	0,00	0,00	24,00	96,00	1,60	8,00	Крупы низкобелковые	45,00									
ТТК № 007828	Чай с лимоном	200	0,05	0,01	5,14	21,66	1,25	115,00	Макаронные изделия низкобелковые						8,00				
ТТК № 005301	Чай с апельсином с сахаром	200	0,05	0,01	6,39	26,10	0,08	125,00	Картофель						60,00	55,00			
ТТК № 005647	или Чай черный	200	0,00	0,00	0,00	21,66	0,00	157,00	Овощи, зелень					77,00	16,00	32,00			
ТТК № 001809	или Чай зеленый	200	0,00	0,00	0,00	21,66	0,00	0,00	Фрукты свежие		7,00	150,00							
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт)	150	0,60	0,60	14,70	78,00	51,00	6,00	Сухофрукты										
	Хлеб низкобелковый спец. медицинского назначения	70	0,35	4,55	32,90	202,30	14,00	250,00	Сахар		5,00			1,00					
<b>Итого завтрак</b>								<b>645</b>	<b>1,97</b>	<b>10,81</b>	<b>119,78</b>	<b>629,86</b>	<b>79,41</b>	<b>15,00</b>					
<b>Обед</b>																			
ТТК № 007877	Салат Витаминный из квашенной капусты с зеленым луком с маслом растительным	80	1,14	4,04	3,35	57,00	34,43	40,00	Соки, напитки витаминизированные									250,00	
ТТК 000765	или Огурцы с зеленью	80	0,86	4,12	2,99	54,00	10,78	4,00	масло сливочное	5,00					5,00	5,00			
ТТК № 007878	или Салат Витаминный из свежей капусты и свежих овощей с маслом растительным	80	1,20	0,10	4,40	26,00	29,75	0,00	масло растительное					4,00					
	Суп с макаронными изделиями Диета ФКУ	200	1,40	3,90	16,20	108,00	65,23	0,40	Кондитерские изделия специализированные низкобелковые				40,00						
	Картофель тушеный Диета ФКУ	80	1,72	2,24	13,02	80,88	77,06	100,00	Какао-порошок низкобелковый										
	или Пюре картофельное Диета ФКУ	100	0,26	3,70	16,33	108,84	88,10	0,40	Чай		0,40								
	Хлеб низкобелковый спец. медицинского назначения	50	0,25	3,25	23,50	144,50	10,00	0,40	Молоко и молочные продукты низкобелковые	100,00									
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке 125/2	250	0,00	0,00	28,72	115,40	20,00		Соль						0,40				
<b>Итого обед</b>		<b>660</b>	<b>4,51</b>	<b>13,43</b>	<b>84,79</b>	<b>505,78</b>	<b>206,72</b>												
<b>Итого за день</b>			<b>6,48</b>	<b>24,24</b>	<b>204,57</b>	<b>1135,64</b>	<b>286,13</b>												









## Четвертый день (4)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Содержание ФА	Итого	10 день	суп молочный	овощ.нарезка	чай	фрукт/масло	овощи	свекольник	рис с овощ	напиток	хлеб
			всего	всего														
<b>Завтрак</b>									<b>0,00</b>									120,00
	Суп молочный с макаронными изделиями низкобелковый Диета ФКУ	180	0,5	9,20	19,6	160,00	13,53	<b>28,40</b>	Хлеб низкобелковый									
	ТТК № 006280 Чай с ягодно-яблочной смесью	200	0,11	0,03	6,31	29,15	5,40	<b>15,30</b>	Мука низкобелковая									
	ТТК № 006473 или Чай яблочно-брусничным	200	0,08	0,07	7,38	30,95	5,40	<b>34,40</b>	Крупы низкобелковые							28,40		
	ТТК № 007863 или Чай яблочно-смородиновый	200	0,08	0,06	7,24	28,65	9,60	<b>262,20</b>	Макаронные изделия низкобелковые	15,30								
	ТТК № 006475 или Чай яблочно-вишневый	200	0,08	0,05	7,50	31,25	5,00	<b>145,00</b>	Картофель						34,40			
	Хлеб низкобелковый спец. медицинского назначения	50	0,25	3,25	23,50	144,50	10,00	<b>0,00</b>	Овощи, зелень		80,00			80,00	70,40	31,80		
	ТТК № 000131 Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,14	66,20	3,10	<b>17,60</b>	Фрукты свежие			20,00	100,00				25,00	
	ТТК № 008262 Овощная нарезка с маслом растительным	80	0,65	5,07	2,03	56,20	15,12	<b>0,00</b>	Сухофрукты									
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт) или сок фруктовый (люре фруктовое)	150	0,60	0,60	14,70	78,00	51,00	<b>20,00</b>	Сахар	4,00		5,00					8,00	
	Итого завтрак	<b>670</b>	<b>2,21</b>	<b>25,36</b>	<b>66,28</b>	<b>534,06</b>	<b>98,16</b>	<b>0,00</b>	Соки, напитки витаминизированные									
	Итого завтрак							<b>0,00</b>	масло сливочное	10,00			10,00					
	Итого завтрак							<b>0,00</b>	масло растительное						5,00			
	Итого завтрак							<b>0,00</b>	Кондитерские изделия специализированные									
	Итого завтрак							<b>0,00</b>	Какао-порошок низкобелковый									
<b>Обед</b>									<b>0,40</b>			0,40						
	ТТК № 004012, 007919 Овощи свежие порционно	80	0,88	0,16	3,04	19,20	11,20	<b>0,40</b>	Чай									
	или Овощи вакуумной сушки/сушеные	15	0,06	0,33	1,08	7,65	3,60	<b>105,00</b>	Молоко и молочные продукты низкобелковые	100,00					5,00			
	или Сок овощной (люре овощное)	125	0,00	0,00	5,00	23,00	24,80	<b>1,80</b>	Соль	0,30					1,00	0,50		
	или Нектар овощной	125	0,00	0,00	5,00	23,00	23,75											
	или Овощные палочки	80	0,96	0,10	7,14	33,43	24,80											
	ТТК №006705 Свекольник со сметаной Диета ФКУ	200	1,71	4,17	11,88	92,20	69,02											
	Рис низкобелковый припущенный с овощами Диета ФКУ	100	0,50	4,10	25,00	102,00	14,42											
	Рис низкобелковый припущенный Диета ФКУ	100	0,20	4,10	30,10	152,00	6,80											
	Хлеб низкобелковый спец. медицинского назначения	70	0,35	4,55	32,90	202,30	14,00											
	ТТК №008705 Напиток фруктовый (яблочный)	200	0,10	0,10	10,43	43,67	2,25											
	Итого обед	<b>660</b>	<b>3,54</b>	<b>13,08</b>	<b>83,25</b>	<b>459,37</b>	<b>110,89</b>											
	Итого за день		<b>5,75</b>	<b>38,43</b>	<b>149,53</b>	<b>993,42</b>	<b>209,04</b>											

## Вторая неделя

## Пятый день (5)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Содерж ание ФД	Итого	11 день									
			г всего	всего					каша	чай	джем/мас ло	фрукт	овощи	суп	пюре	сок	хлеб	
<b>Завтрак</b>								<b>100,00</b>	Хлеб низкобелковый									
Каша низкобелковая молочная рисово-пшеница Диета ФКУ								<b>0,00</b>	Мука низкобелковая									
ТТК № 007828	Чай с лимоном	200	0,05	0,01	5,14	21,66	1,25	<b>35,00</b>	Крупы низкобелковые									
ТТК № 005301	или Чай с апельсином с сахаром	200	0,05	0,01	6,39	26,10	0,08	<b>8,00</b>	макаронные изделия низкобелковые									
ТТК № 005647	или Чай черный	200	0,00	0,00	0,00	21,66	0,00	<b>146,50</b>	Картофель									
ТТК № 001809	или Чай зеленый	200	0,00	0,00	0,00	21,66	0,00	<b>96,00</b>	Овощи, зелень									
ТТК № 000131	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,14	66,20	3,10	<b>167,00</b>	Фрукты свежие									
ТТК № 001561	Джем в индивидуальной упаковке	40	0,00	0,00	24,00	96,00	1,60	<b>0,00</b>	Сухофрукты									
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт)	150	0,60	0,60	14,70	78,00	51,00	<b>8,00</b>	Сахар									
	Хлеб низкобелковый спец. медицинского назначения	50	0,25	3,25	23,50	144,50	10,00	<b>126,00</b>	Соки, напитки витаминизированные									
	<b>Итого завтрак</b>	<b>435</b>	<b>2,65</b>	<b>17,16</b>	<b>92,84</b>	<b>563,70</b>	<b>126,23</b>	<b>25,00</b>	масло сливочное									
								<b>0,00</b>	масло растительное									
	<b>Обед</b>							<b>40,00</b>	Кондитерские изделия специализированные низкобелковые									
ТТК № 004012, 007919	Овощи свежие порционно	80	0,88	0,16	3,04	19,20	11,20	<b>0,00</b>	Какао-порошок низкобелковый									
ТТК №006640	или Овощные палочки	80	0,96	0,10	7,14	33,43	23,75	<b>0,40</b>	Чай									
	или Овощи вакуумной сушки/сушеные	15	0,06	0,33	1,08	7,65	3,60	<b>115,80</b>	Молоко и молочные продукты низкобелковые									
	или Сок овощной (пюре овощное)	125	0,00	0,00	5,00	23,00	24,80	<b>1,20</b>	Соль									
	или Нектар овощной	200	0,00	0,00	3,50	14,00	23,75											
	Суп с макаронными изделиями Диета ФКУ	200	1,40	3,90	16,20	108,00	65,23											
	Пюре картофельное Диета ФКУ	100	0,26	3,70	16,33	108,84	88,10											
	или Картофель тушеный Диета ФКУ	80	1,72	2,24	13,02	80,88	77,06											
	Хлеб низкобелковый спец. медицинского назначения	50	0,25	3,25	23,50	144,50	10,00											
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	125	0,00	0,00	14,36	57,70	10,00											
	<b>Итого обед</b>	<b>555</b>	<b>2,79</b>	<b>11,01</b>	<b>73,43</b>	<b>438,24</b>	<b>184,53</b>											
	<b>Итого за день</b>		<b>5,34</b>	<b>28,16</b>	<b>166,27</b>	<b>1001,94</b>	<b>309,76</b>											



## Шестой день (6д)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры, г	Углево-	ЭЦ, ккал	Содержа- ние ФА	Итого	12 день															
			г	всего	ды, г				макаронь	овощная нарезка	чай	фрукт	овощи	суп	овощи припуш.	напиток	хлеб							
<b>Завтрак</b>								<b>120,00</b>	<b>Хлеб низкобелковый</b>															
ТТК № 008059	Макаронные изделия безбелковые отварные с маслом	150	0,30	7,70	39,50	221,00	10,48	0,00	<b>Мука низкобелковая</b>															
ТТК № 006473	Чай яблочно-брусничный	200	0,08	0,07	7,38	30,95	5,40	51,00	<b>Крупы низкобелковые</b>															
ТТК № 006280	или Чай с ягодно-яблочной смесью	200	0,11	0,03	6,31	29,15	5,40	30,00	<b>Макаронные изделия низкобелковые</b> 51,00															
ТТК № 007863	или Чай яблочно-смородиновый	200	0,08	0,05	7,24	28,65	9,60	328,00	<b>Картофель</b>															
ТТК № 006475	или Чай яблочно-вишневый	200	0,08	0,05	7,50	31,25	5,00	120,00	<b>Овощи, зелень</b> 80,00															
	Хлеб низкобелковый спец. медицинского назначения	70	0,35	4,55	32,90	202,30	14,00	15,00	<b>Фрукты свежие</b> 20,00 100,00															
ТТК № 008262	Овощная нарезка с маслом растительным	80	0,65	5,07	2,03	56,20	15,12	10,00	<b>Сахар</b> 5,00															
	Фрукт (яблочные дольки или яблока, или банан, или апельсин; или сезонный фрукт)	100	0,40	0,40	9,80	52,00	34,00	0,00	<b>Соки, напитки витаминизированные</b> 5,00															
<b>Итого завтрак</b>								<b>600</b>	<b>1,78</b>	<b>17,79</b>	<b>91,61</b>	<b>562,45</b>	<b>79,00</b>	<b>15,00</b>	<b>масло сливочное</b> 10,00									
<b>Обед</b>								<b>12,00</b>	<b>масло растительное</b> 4,00															
ТТК № 004012, 007919, 007919.007919.005929	Овощи свежие порционно	80	0,88	0,16	3,04	19,20	11,20	0,00	<b>Кондитерские изделия специализированные низкобелковые</b>															
	или Овощи вакуумной сушки/сушеные	15	0,06	0,33	1,08	7,65	3,60	0,00	<b>Какао-порошок низкобелковый</b>															
	или Сок овощной (пюре овощное)	125	0,00	0,00	5,00	23,00	24,80	0,40	<b>Чай</b> 0,40															
	или Нектар овощной	125	0,00	0,00	5,00	23,00	23,75	50,00	<b>Молоко и молочные продукты низкобелковые</b> 50,00															
ТТК №006640	или Овощные палочки	80	0,96	0,10	7,14	33,43	24,80	1,90	<b>Соль</b> 0,30															
ТТК №008659	Суп-пюре из тыквы Диета ФКУ	200	1,10	4,60	6,40	75,00	26,90		<b>суп</b> 0,80 0,80															
ТТК № 007846	Овощи припущенные (пюре овощное)	100	2,10	0,20	9,40	53,00	87,60																	
ТТК № 007848	или Овощи тушеные	100	1,70	0,10	6,40	37,00	60,70																	
	Хлеб низкобелковый спец. медицинского назначения	50	0,25	3,25	23,50	144,50	10,00																	
ТТК № 005257, ТТК № 008354	Напиток из сухофруктов	200	0,33	0,05	16,14	69,04	29,25																	
ТТК № 006263	или Напиток из кураги	200	0,83	0,05	14,15	61,06	29,25																	
ТТК № 001957	или Напиток из изюма	200	0,19	0,19	10,92	46,98	7,05																	
ТТК № 005870	или Напиток из шиповника	200	0,54	0,22	13,72	69,38	0,00																	
	<b>Итого обед</b>	<b>630</b>	<b>4,66</b>	<b>8,26</b>	<b>58,48</b>	<b>360,74</b>	<b>164,95</b>																	
	<b>Итого за день</b>		<b>6,44</b>	<b>26,05</b>	<b>150,09</b>	<b>923,19</b>	<b>243,95</b>																	

**НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к примерному 12-ти дневному меню завтраков и обедов Диета для детей с Фенилкетонурией с 7-11 лет**

№	Продукты	Среднесуточная (усредненная)	Процент	Норма в день, г	Фактически получено, г												за 12 дней, г	Факт в день, г	% выполнения
					Дни														
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
1	Хлеб низкобелковый	230	60	138,00	120	100	120	100	120	120	120	120	120	120	100	120	1380	115,0	83
2	Мука низкобелковая	15	60	9,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0
3	Крупы низкобелковые	45	60	27,00	45	37	5	20	28	0	45	38	37	28	35	0	318	26,5	98
4	Макаронные изделия низкобелковые	60	60	36,00	0	51	15	0	51	15	8	0	51	15	8	51	266	22,2	62
5	Картофель	120	60	72,00	116	16	105	120	0	65	115	16	30	34	146	30	792	60,9	85
6	Овощи, зелень	350	60	210,00	153	163	213	150	282	198	125	306	153	262	96	328	2429	202,4	96
7	Фрукты свежие	260	60	156,00	170	155	150	120	157	170	157	170	107	145	157	120	1778	148,2	95
8	Сухофрукты	15	60	9,00	0	43	0	8	0	15	0	0	28	0	0	15	109	9,1	101
9	Сахар	40	60	24,00	8	13	9	8	5	14	6	5	8	17	8	10	112	9,3	39
10	Соки, напитки витаминизированные	200	60	120,00	250	0	0	125	250	0	250	125	250	0	125	0	1375	114,6	95
11	масло сливочное	35	60	21,00	25	20	25	20	20	15	15	20	20	20	25	15	240	20,0	95
12	масло растительное	20	60	12,00	0	3	3	5	14	13	4	5	4	5	0	12	68	5,7	47
13	Кондитерские изделия специализированные низкобелковые	75	60	45,00	0	20	0	20	0	20	40	0	20	0	40	0	160	13,3	30
14	Какао-порошок низкобелковый	1,2	60	0,72	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0
15	Чай	0,4	60	0,24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0,4	167
16	Молоко и молочные продукты низкобелковые	300	60	180,00	116	5	105	121	50	152	100	5	0	105	116	50	924	77,0	43
17	Соль	3	60	1,80	2	1	2	1	2	2	0	2	1	2	1	2	18	1,5	84

"Усредненные нормы из МР 2.4.0162-19 Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях). Приложение 4 таб.2"



Распределение энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи для детей с 7 до 11 лет Диета ФКУ

Среднесуточная (усредненная) норма продуктов в г, мл, г нетто на 1 ребенка СанПиН 2.3/2.4.3590-20	Завтрак, ккал	выполнение, %	средняя калорийность за неделю, 6 дней	Обед, ккал	выполнение, %	средняя калорийность за неделю, 6 дней	Итого, ккал	выполнение, %	средняя калорийность за неделю, 6 дней
	(25% от суточного рациона)			(35% от суточного рациона)			(60% от суточного рациона)		
	587,5			822,5			1410		
1 день	609,35	104		496,10	60		1105,45	78	
2 день	578,60	95		536,52	65		1115,12	79	
3 день	470,36	81		434,75	53		905,11	64	
4 день	554,36	118		513,90	62		1068,26	76	
5 день	502,95	91		457,24	56		960,19	68	
6 день	459,65	91	529,21	412,68	77	475,20	872,33	62	1004,41
7 день	629,86	137		505,78	61		1135,64	81	
8 день	356,94	57		580,67	71		937,61	66	
9 день	496,50	139		669,06	81		1165,56	83	
10 день	534,05	108		459,37	56		993,42	70	
11 день	563,70	106		438,24	88		1001,94	91	
12 день	562,45	100	523,92	360,74	67	502,31	923,19	83	1026,23
<b>ИТОГО в среднем за 12 дней</b>	<b>526,56</b>	<b>102</b>		<b>488,75</b>	<b>67</b>		<b>1015,32</b>	<b>75</b>	

завтрак	558,13	<b>587,5</b>	616,8
обед	781,37	<b>822,5</b>	863,62
	1339,5	<b>1410</b>	1480,5

1 неделя					
1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша рисовая низкобелковая Диета ФКУ	Плов низкобелковый с сухофруктами Диета ФКУ	Суп молочный с макаронными изделиями низкобелковый Диета ФКУ	Каша пшеница низкобелковая с изюмом Диета ФКУ	Макаронные изделия безбелковые отварные с маслом	Суп молочный с макаронными изделиями низкобелковый Диета ФКУ
Масло сливочное	Чай с апельсином с сахаром	Чай зеленый с сахаром	Чай яблочно-вишневый	Овощная нарезка с маслом растительным	Чай с ягодно-яблочной смесью
Чай яблочно-брусничная	или Чай с лимоном	или Чай с апельсином	или Чай яблочно-брусничная	Чай с лимоном	или Чай яблочно-вишневый
или Чай с ягодно-яблочной смесью	или Чай черный	или Чай черный с сахаром	или Чай с ягодно-яблочной смесью	Чай с апельсином с сахаром	или Чай яблочно-брусничная
или Чай яблочно-смородиновый	или Чай зеленый	или Чай с лимоном	или Чай яблочно-смородиновый	или Чай черный	или Чай яблочно-смородиновый
или Чай яблочно-вишневый	Хлеб низкобелковый спец. медицинского назначения	Хлеб низкобелковый спец. медицинского назначения	Хлеб низкобелковый спец. медицинского назначения	или Чай зеленый	Джем в индивидуальной упаковке
Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин,	Масло сливочное	Масло сливочное	Хлеб низкобелковый спец. медицинского назначения	Хлеб низкобелковый спец. медицинского назначения
Хлеб низкобелковый спец. медицинского назначения	Джем в индивидуальной упаковке	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт)	Джем в индивидуальной упаковке	Мед натуральный в индивидуальной упаковке	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт)
			Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или	или сок фруктовый (или пюре фруктовое)
				или сок фруктовый (или пюре фруктовое)	
<b>ОБЕД</b>					
1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день
Овощи свежие порционно	Овощная нарезка из свежих огурцов с маслом	Овощи свежие порционно	Огурцы с зеленью	Овощи свежие порционно	Овощи свежие порционно
или Овощные палочки	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной	или Овощная нарезка с маслом растительным (томаты,огурцы)	или Овощи свежие порционно	или Овощные палочки	или Овощная нарезка с маслом растительным (томаты,огурцы)
или Овощи вакуумной сушки/сушеные	Макаронные изделия безбелковые отварные с маслом	или Овощные палочки	или Овощи вакуумной сушки/сушеные	или Овощи вакуумной сушки/сушеные	или Овощные палочки
или Сок овощной (или пюре овощное)	Хлеб низкобелковый спец. медицинского назначения	или Овощи вакуумной сушки/сушеные	или Сок овощной (или пюре овощное)	или Сок овощной	или Овощи вакуумной сушки/сушеные
Щи из свежей капусты с картофелем	Напиток из сухофруктов	или Сок овощной (пюре овощное)	или Нектар овощной	или Нектар овощной	или Сок овощной (пюре овощное)
Пюре картофельное Диета ФКУ	или Напиток теплый из кураги	или Нектар овощной	или Овощные палочки	Суп-пюре из тыквы Диета ФКУ	или Нектар овощной
или Картофель тушеный Диета ФКУ	или Напиток теплый из изюма	Рассольник Ленинградский со сметаной Диета ФКУ	Свекольник со сметаной Диета ФКУ	Рис низкобелковый припущенный с овощами Диета ФКУ	Рассольник Ленинградский со сметаной Диета ФКУ
Хлеб низкобелковый спец. медицинского назначения	или Напиток теплый из шиповника	Овощи припущенные (пюре овощное)	Пюре картофельное Диета ФКУ	Рис низкобелковый припущенный Диета ФКУ	Овощи припущенные (пюре овощное)
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке 125/2		или Овощи тушеные	или Картофель тушеный	Хлеб низкобелковый спец. медицинского назначения	или Овощи тушеные
		Хлеб низкобелковый спец. медицинского назначения	Хлеб низкобелковый спец. медицинского назначения	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке 125/2	Хлеб низкобелковый спец. медицинского назначения
		Напиток бруснично-вишневый	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке		Напиток бруснично-вишневый
		или Напиток яблочно-вишневый			или Напиток яблочно-вишневый
		или Напиток теплый смородиновый			или Напиток теплый смородиновый



2 недели					
7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша рисовая низкобелковая Диета ФКУ	Овощи тушеные	Плов низкобелковый с сухофруктами Диета ФКУ	Суп молочный с макаронными изделиями низкобелковый Диета ФКУ	Каша низкобелковая молочная рисово-пшеничная Диета ФКУ	Макаронные изделия безбелковые отварные с маслом
Джем в индивидуальной упаковке	Чай яблочно-брусничный	Чай с лимоном	Чай с ягодно-яблочной смесью	Чай с лимоном	Чай яблочно-брусничный
Чай с лимоном	или Чай с ягодно-яблочной смесью	или Чай с апельсином с сахаром	или Чай яблочно-брусничный	или Чай с апельсином с сахаром	или Чай с ягодно-яблочной смесью
Чай с апельсином с сахаром	или Чай яблочно-смородиновый	или Чай черный	или Чай яблочно-смородиновый	или Чай черный	или Чай яблочно-смородиновый
или Чай черный	или Чай яблочно-вишневый	или Чай зеленый	или Чай яблочно-вишневый	или Чай зеленый	или Чай яблочно-вишневый
или Чай зеленый	Хлеб низкобелковый спец. медицинского назначения	Хлеб низкобелковый спец. медицинского назначения	Хлеб низкобелковый спец. медицинского назначения	Масло сливочное	Хлеб низкобелковый спец. медицинского назначения
Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или слива)	Масло сливочное	Мед натуральный в индивидуальной упаковке	Масло сливочное	Джем в индивидуальной упаковке	Овощная нарезка с маслом растительным
Хлеб низкобелковый спец. медицинского назначения	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт)	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт)	Овощная нарезка с маслом растительным	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт)	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт)
			Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или слива)	Хлеб низкобелковый спец. медицинского назначения	
			или сок фруктовый (пюре фруктовое)		

<b>ОБЕД</b>					
7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
Салат Витаминный из квашеной капусты с зеленым луком с маслом растительным	Овощи свежие порционно	Овощная нарезка с маслом растительным (томаты, огурцы)	Овощи свежие порционно	Овощи свежие порционно	Овощи свежие порционно
или Огурцы с зеленью	или Овощные палочки	Салат из свеклы с растительным маслом Диета ФКУ	или Овощи вакуумной сушки/сушеные	или Овощные палочки	или Овощи вакуумной сушки/сушеные
или Салат Витаминный из свежей капусты и свежих овощей с маслом растительным	или Овощи вакуумной сушки/сушеные	или Овощи вакуумной сушки/сушеные	или Сок овощной (пюре овощное)	или Овощи вакуумной сушки/сушеные	или Сок овощной (пюре овощное)
Суп с макаронными изделиями Диета ФКУ	или Сок овощной (или пюре овощное)	или Сок овощной (пюре овощное)	или Нектар овощной	или Сок овощной (пюре овощное)	или Нектар овощной
Картофель тушеный Диета ФКУ	или Нектар овощной	или Нектар овощной	или Овощные палочки	или Нектар овощной	или Овощные палочки
или Пюре картофельное Диета ФКУ	Борщ из свежей капусты с картофелем	Щи из свежей капусты с картофелем	Свекольник со сметаной Диета ФКУ	Суп с макаронными изделиями Диета ФКУ	Суп-пюре из тыквы Диета ФКУ
Хлеб низкобелковый спец. медицинского назначения	Рис низкобелковый припущенный Диета ФКУ	Макаронные изделия безбелковые отварные с маслом	Рис низкобелковый припущенный с овощами Диета ФКУ	Пюре картофельное Диета ФКУ	Овощи припущенные (pau овощное)
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке 125/2	Рис низкобелковый припущенный с овощами Диета ФКУ	Хлеб низкобелковый спец. медицинского назначения	Рис низкобелковый припущенный Диета ФКУ	или Картофель тушеный Диета ФКУ	или Овощи тушеные
	Хлеб низкобелковый спец. медицинского назначения	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке 125/2	Хлеб низкобелковый спец. медицинского назначения	Хлеб низкобелковый спец. медицинского назначения	Хлеб низкобелковый спец. медицинского назначения
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке		Напиток фруктовый (яблочный)	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	Напиток из сухофруктов
	Кондитерские изделия (пастила, жевательная конфета)				или Напиток из кураги
					или Напиток из изюма
					или Напиток из шиповника