

СОГЛАСОВАНО:
Директор
образовательной
организации

С.А. Матвеева

Ф.И.О. Подпись



СОГЛАСОВАНО:
Законный
представитель
обучающегося

Т.В. Краева

Ф.И.О. Подпись

8922 8101913

№ телефона

УТВЕРЖДАЮ:
БФ ООО «КШП» Подросток
Директор

А.В. Минеев

Ф.И.О. Подпись



**ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»
Примерное 10— дневное меню
для организации питания учащихся 7-11 лет
общеобразовательных организаций
2023-2024 учебный год**

Фенилкетонурия(безбелковая диета)

Разработано:

Бузулукский филиал ООО «КШП «Подросток»

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

Примерное безбелковое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Понедельник 1

сезон: Весна

Неделя : 1

возраст : 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углев.	
1	2	3	4	5	6	7
ОБЕД						
72****	Салат картофельный	80	1,52	4,32	10,72	88
128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76
Тк №1.2	Макароны отварные Б/Б	100	0,3	2,85	28,91	142,45
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
112****	Фрукты свежие(яблоки)	180	0,72	0,72	17,64	84,6
	Итого за обед:	760	4,07	11,9	81,1	452,67

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

Примерное безбелковое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Вторник 2

сезон: Весна

Неделя : 1

возраст : 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углев.	
1	2	3	4	5	6	7
ОБЕД						
7****	Салат из моркови	60	0,66	10,1	9,1	132
63**	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	5,06	8,51	86,26
429****	Картофельное пюре	120	2,52	5,28	13,08	110,4
283**	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79
112****	Фрукты свежие(яблоки)	120	0,48	0,18	11,76	56,4
	Итого за обед:	700	5,41	20,44	58,58	442,45

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

Примерное безбелковое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Среда 3

сезон: Весна

Неделя : 1

возраст : 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углев.	
1	2	3	4	5	6	7
ОБЕД						
Тк №4.1	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,5	3,03	3,19	42,01
158****	Суп с б/б макаронными изделиями и	200	0,07	4,45	12,47	89,7
Тк №1.4	Рис припущенный с овощами б/б	85	0,34	4,64	23,9	142,78
493****	Чай с сахаром ,вареньем, медом (с сахаром)	200	0,1	0	15	60
112****	Фрукты свежие(яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	94
	Итого за обед:	745	1,81	12,92	74,16	428,49

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

Примерное безбелковое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : четверг 4

сезон: Весна

Неделя : 1

возраст :7-11лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углев.	
1	2	3	4	5	6	7
ОБЕД						
60****	салат из свеклы с яблоками	60	0,72	3,24	6,78	59,4
Ттк №1.3	Суп из овощей	200	1,24	4,36	9,4	84,71
Ттк №1.2	Макароны отварные Б/Б	100	0,3	2,85	28,91	142,45
293**	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36
112****	Фрукты свежие(яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	94
	Итого за обед:	760	5,06	11,45	70,49	416,56

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

Примерное безбелковое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : пятница 5

сезон: Весна

Неделя : 1

возраст :7-11лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углев.	
1	2	3	4	5	6	7
ОБЕД						
2****	Салат «Витаминный»	80	0,88	8,08	8,48	110,4
128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76
429****	Картофельное пюре	120	2,52	5,28	13,08	110,4
614****	Кисель с витаминами «Кисель детский Вито»	200			18,4	74
112****	Фрукты свежие(яблоки)	120	0,48	0,18	11,76	56,4
	Итого за обед:	720	5,34	17,54	60,24	427,2

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

Примерное безбелковое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Понедельник 7

сезон: Весна

Неделя : 2

возраст :7-11лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углев.	
1	2	3	4	5	6	7
ОБЕД						
4.06хз	Салат «Радуга»	60	0,8	6,1	7,3	87,3
158****	Суп с б/б макаронными изделиями и	200	0,07	4,45	12,47	89,7
Ттк №1.1	Каша гречневая кружка б/б	150	1,49	4,46	28,06	161,13
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
112****	Фрукты свежие(яблоки)	170	0,68	0,68	16,66	79,9
	Итого за обед:	780	3,11	15,7	79,8	479,65

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

Примерное безбелковое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Вторник 8

сезон: Весна

Неделя : 2

возраст : 7-11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углев.	
1	2	3	4	5	6	7
ОБЕД						
4.07хз	Салат "Степной"	80	1,73	6,93	12,26	118
124*	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,44	8	70,4
1 тк №1.2	Макароны отварные б/б	100	0,3	2,86	28,92	142,46
8,02гн	Фруктовый чай с яблоком	200	0,2	0,1	5,7	24,4
112****	Плоды свежие(яблоки)	120	0,48	0,18	11,76	56,4
	Итого за обед:	700	4,31	13,51	66,64	411,66

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

Примерное безбелковое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Среда 9

сезон: Весна

Неделя : 2

возраст : 7-11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углев.	
1	2	3	4	5	6	7
ОБЕД						
60****	салат из свеклы с яблоками	60	0,72	3,24	6,78	59,4
Гтк №1.3	Щи из овощей	200	1,24	4,36	9,4	84,71
429****	Картофельное пюре	155	3,25	6,82	16,89	142,6
ГТК24	Фруктовый чай с яблоком	200	0,2	0	3,5	15,5
112****	Плоды свежие(яблоки)	180	0,72	0,72	17,64	84,6
	Итого за обед:	795	6,13	15,14	85,71	526,31

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

Примерное безбелковое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Четверг 10

сезон: Весна

Неделя : 2

возраст : 7-11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углев.	
1	2	3	4	5	6	7
ОБЕД						
7****	Салат из моркови	100	1,1	16,83	15,16	220
128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76
Гтк №1.4	Рис припущенный с овощами б/б	85	0,34	4,64	23,9	142,78
614****	Кисель с витаминами «Киселек детский Вито»	200			24	95
112****	Плоды свежие(яблоки)	120	0,48	0,18	11,76	56,4
	Итого за обед:	705	3,38	25,65	83,34	590,18

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

Примерное безбелковое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Пятница 11

сезон: Весна

Неделя : 2

возраст : 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углев.	
1	2	3	4	5	6	7
ОБЕД						
2****	Салат «Витаминный»	100	1,1	10,1	10,6	138
158****	Суп с б/б макаронными изделиями и	200	0,07	4,45	12,47	89,7
Г/к №1.6	Капша кукурузный б/б рассыпчатая	100	0,53	4,6	26,7	150,62
493****	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром)	200	0,1	0	15	60
112****	Фрукты свежие(яблоки)	190	0,76	0,28	18,62	89,3
	Итого за обед:	790	2,56	19,43	83,39	527,62