

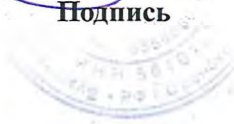
СОГЛАСОВАНО:  
Директор  
образовательной  
организации

*А.В. Минеев*  
Ф.И.О. \_\_\_\_\_  
Подпись \_\_\_\_\_  


СОГЛАСОВАНО:  
Законный  
представитель  
обучающегося

*Самураева Г.М. Тюр*  
Ф.И.О. \_\_\_\_\_  
Подпись \_\_\_\_\_  
*89228101913*  
№ 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 «Комбинат  
школьного питания  
«ПОДРОСТОК»**

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: Осень

Неделя : 1

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
<b>ОБЕД</b>						
72****	Салат картофельный	80	1,52	4,32	10,72	88
128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76
Ттк №1	Макаронные 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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>760</b>	<b>4,07</b>	<b>11,9</b>	<b>81,1</b>	<b>452,67</b>

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

Примерное безбелковое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Вторник 2

сезон: Осень

Неделя : 1

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
<b>ОБЕД</b>						
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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>700</b>	<b>5,41</b>	<b>20,44</b>	<b>58,58</b>	<b>442,45</b>
Ттк №1	Каша гречневая крупка б/б	150	1,49	4,46	28,06	161,13

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

Примерное безбелковое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Среда 3

сезон: Осень

Неделя : 1

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
<b>ОБЕД</b>						
4**	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
Ттк №1	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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>745</b>	<b>1,81</b>	<b>12,92</b>	<b>74,16</b>	<b>428,49</b>

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное безбелковое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
День : четверг 4 сезон: Осень

Неделя : 1

возраст :7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углев.	
1	2	3	4	5	6	7
<b>ОБЕД</b>						
60****	салат из свеклы с яблоками	60	0,72	3,24	6,78	59,4
Ттк №1.	Суп из овощей	200	1,24	4,36	9,4	84,71
Ттк №1.	Макаронны 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****	Плоды свежие(яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	94
	<b>Итого за обед:</b>	<b>760</b>	<b>5,06</b>	<b>11,45</b>	<b>70,49</b>	<b>416,56</b>

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное безбелковое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
День : пятница 5 сезон: Осень

Неделя : 1

возраст :7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углев.	
1	2	3	4	5	6	7
<b>ОБЕД</b>						
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 «Киселек детский Вито	200			18,4	74
112****	Плоды свежие(яблоки)	120	0,48	0,18	11,76	56,4
	<b>Итого за обед:</b>	<b>720</b>	<b>5,34</b>	<b>17,54</b>	<b>60,24</b>	<b>427,2</b>

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное безбелковое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Понедельник 7

сезон: Осень

Неделя : 2

возраст :7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углев.	
1	2	3	4	5	6	7
<b>ОБЕД</b>						
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.	Каша гречневая крупка 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****	Плоды свежие(яблоки)	170	0,68	0,68	16,66	79,9
	<b>Итого за обед:</b>	<b>780</b>	<b>3,11</b>	<b>15,7</b>	<b>79,8</b>	<b>479,65</b>

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

Примерное безбелковое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Вторник 8

сезон: Осень

Неделя : 2

возраст :7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углев.	
1	2	3	4	5	6	7
<b>ОБЕД</b>						
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
Ттк №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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>700</b>	<b>4,31</b>	<b>13,51</b>	<b>66,64</b>	<b>411,66</b>

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

Примерное безбелковое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Среда 9

сезон: Осень

Неделя : 2

возраст :7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углев.	
1	2	3	4	5	6	7
<b>ОБЕД</b>						
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
429****	Картофельное пюре	155	3,25	6,82	16,89	142,6
ТТК24	Фруктовый чай с яблоком	200	0,2	0	35	155
112****	Плоды свежие(яблоки)	180	0,72	0,72	17,64	84,6
	<b>Итого за обед:</b>	<b>795</b>	<b>6,13</b>	<b>15,14</b>	<b>85,71</b>	<b>526,31</b>

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

Примерное безбелковое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Четверг 10

сезон: Осень

Неделя : 2

возраст :7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углев.	
1	2	3	4	5	6	7
<b>ОБЕД</b>						
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
Ттк №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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>705</b>	<b>3,38</b>	<b>25,65</b>	<b>83,34</b>	<b>590,18</b>

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное безбелковое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Пятница 11

сезон: Осень

Неделя : 2

возраст :7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углев.	
1	2	3	4	5	6	7
<b>ОБЕД</b>						
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
Ттк №1.	Каша кукурузная 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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>790</b>	<b>2,56</b>	<b>19,43</b>	<b>83,39</b>	<b>527,62</b>