

4-х недельное для организации питания детей с 11 лет и старше

для обучающихся с оздоровительной направленностью (для детей с фенилкетонурией)

на осенне-зимний период

МЕНЮ

Согласовано
Директор МОАУ СОШ №4
г.Нефтекамск
Юсупова Л.Ю.

Согласовано
Директор МОАУ СОШ №13
г.Нефтекамск
Холбан Л.А.

Согласовано
Директор МОАУ СОШ с.Амзя
ГО г. Нефтекамск
Ялашева А.М.

Согласовано
Директор МОАУ СОШ №7
г.Нефтекамск
Байрузова Н.Л.

Согласовано
Директор МОАУ СОШ №15
с.Энергетик ГО г.Нефтекамск
Давлетгареева И.Н.

Согласовано
Директор МОАУ СОШ с.Ташкиново
ГО г. Нефтекамск
Бурханова Р.М.

Согласовано
Директора МОАУ СОШ №12
г.Нефтекамск
Зарипова Л.Р.

Согласовано
Директор МОАУ СОШ №17
г.Нефтекамск
Галиев Р.Т.

Согласовано
Директор МОАУ Полилингвальная
Многопрофильная ШИ г.Нефтекамск
Ситдииков Р.В.

УТВЕРЖДАЮ
ИП Умурбаева З.Ф.
"01" сентября 2026г.

г.Нефтекамск
сентябрь 2026г

г.Нефтекамск
сентябрь 2026г

Рацион: ФКУ

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: ФКУ

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,1			40		2,4	3		0,02
203	ФКУ Макароны изделия (крупа) отварные с зажаркой	180	4,16	4,75	27,94	171,45	0,06	0,75	24		13,1	42,4	12,5	0,5
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94					0,3	0,1		0,03
108	ФКУ Хлеб низкобелковый	50	0,25	2,5	22,5	113,5								
Итого за Завтрак			4,69	14,5	57,57	378,99	0,06	0,75	64		15,8	45,5	12,5	0,55
Обед														
128,03	Борщ с капустой и картофелем без сметаны	250	1,78	5,1	12,98	104,04	0,03	15,78			40,1	38,9	19,9	0,98
260	ФКУ Каша вязкая из гречневой крупки с маслом (без молока)	240/5												
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94					0,3	0,1		0,03
108	ФКУ Хлеб низкобелковый	50	0,25	2,5	22,5	113,5								
Итого за Обед			2,23	7,6	42,48	245,48	0,03	15,78			40,4	39	19,9	1,01
Итого за день			6,92	22,1	100,05	624,47	0,09	16,53	64		56,2	84,5	32,4	1,56

Рацион: ФКУ

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1 Возраст: ФКУ

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15
Завтрак															
173,05	ФКУ Каша из саго с изюмом	180	0,31	4,77	40,76	204,98	0,02		26			10,5	16,1	4,6	0,36
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94						0,3	0,1		0,03
108	ФКУ Хлеб низкобелковый	50	0,25	2,5	22,5	113,5									
518	Сок 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4				14	14	8	2,8
112	Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12				19,2	13,2	10,8	2,64
Итого за Завтрак			2,24	7,95	102,22	494,82	0,08	16	26			44	43,4	23,4	5,83
Обед															
111,02	ФКУ Суп с макаронными изделиями	250	2,54	6,44	16,76	135,68	0,05	2,37				23,4	39,3	15,2	0,54
260,11	ФКУ Каша низкобелковая из гречневой крупки с овощами	200	2,64	5,82	48,35	261,88	0,01	1,39				13,2	13	6,4	0,21
485	Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,31	0,06	23,88	98,87	0,01	1,29				8,5	11,9	2,4	0,87
108	ФКУ Хлеб низкобелковый	50	0,25	2,5	22,5	113,5									
Итого за Обед			5,74	14,82	111,49	609,93	0,07	5,05				45,1	64,2	24	1,62
Итого за день			7,98	22,77	213,71	1104,75	0,15	21,05	26			89,1	107,6	47,4	7,45

Рацион: ФКУ

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: ФКУ

№ реп.	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
Завтрак														
71	Огурцы свежие	20	0,16	0,02	0,5	2,8	0,01	2			4,6	8,4	2,8	0,12
321,02	ФКУ Картофельное пюре запеченное	200	3,89	8,84	37,74	231,41			35,6		2,1	2,7		0,02
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94					0,3	0,1		0,03
108	ФКУ Хлеб низкобелковый	50	0,25	2,5	22,5	113,5								
518	Сок 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4			14	14	8	2,8
Итого за Завтрак			5,5	11,56	87,94	467,65	0,03	6	35,6		21	25,2	10,8	2,97
Обед														
99,02	Суп из овощей (О, вода)	250	1,86	5,11	12,79	101,15	0,03	11,25			26,1	24,1	10,5	0,4
194	Плов бухарский	200	4,93	19,69	56,2	423,19	0,11	4,2			45,1	140,4	53,1	1,63
396	Лимонный чайный напиток	200	0,16	0,01	10,2	42,29		2,8			3,1	1,6	0,9	0,08
108	ФКУ Хлеб низкобелковый	50	0,25	2,5	22,5	113,5								
Итого за Обед			7,2	27,31	101,69	680,13	0,14	18,25			74,3	166,1	64,5	2,11
Итого за день			12,7	38,87	189,63	1147,78	0,17	24,25	35,6		95,3	191,3	75,3	5,08

Рацион: ФКУ

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: ФКУ

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
246,01	ФКУ Каша вязкая кукурузная	220/5	3,81	3,99	31,99	179,27	0,05		20		10,5	33	6,7	0,41
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94					0,3	0,1		0,03
108	ФКУ Хлеб низкобелковый	50	0,25	2,5	22,5	113,5								
108	ФКУ Палочки хлебные	10	16	420	620	7460								
Итого за Завтрак			20,26	426,49	681,49	7780,71	0,05		20		10,8	33,1	6,7	0,44
Обед														
97,01	ФКУ Суп овощной с гречневой крупкой	250	0,99	7,16	14,36	126,42	0,01	0,98			15,3	10,9	5,5	0,2
203	ФКУ Макароны изделия (крупка) отварные с зажаркой	180	4,16	4,75	27,94	171,45	0,06	0,75	24		13,1	42,4	12,5	0,5
507	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4			6,9	4,4	3,6	0,93
108	ФКУ Хлеб низкобелковый	50	0,25	2,5	22,5	113,5								
Итого за Обед			5,56	14,57	83,69	490,02	0,08	5,73	24		35,3	57,7	21,6	1,63
Итого за день			25,82	441,06	765,18	8270,73	0,13	5,73	44		46,1	90,8	28,3	2,07

Рацион: ФКУ

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: ФКУ

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,82	4,24	4,82	61,26	0,02	19,17			24,5	16,5	8,8	0,32
260,09	ФКУ Каша вязкая из гречневой крупки с маслом (без молока)	230	7,92	3,67	54,13	281,52	0,11		16		20	67,1	14	0,8
507	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4			6,9	4,4	3,6	0,93
108	ФКУ Хлеб низкобелковый	50	0,25	2,5	22,5	113,5								
Итого за Завтрак			9,15	10,57	100,34	534,93	0,14	23,17	16		51,4	88	26,4	2,05
Обед														
97	ФКУ Суп картофельный с саго вегетарианский	250	2,15	3,78	17,44	108,69	0,02	0,44	20		16	15,8	4,2	0,24
321,02	ФКУ Картофельное пюре запеченное	200	3,89	8,84	37,74	231,41			35,6		2,1	2,7		0,02
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94					0,3	0,1		0,03
108	ФКУ Хлеб низкобелковый	50	0,25	2,5	22,5	113,5								
Итого за Обед			6,49	15,12	84,68	481,54	0,02	0,44	55,6		18,4	18,6	4,2	0,29
Итого за день			15,64	25,69	185,02	1016,47	0,16	23,61	71,6		69,8	106,6	30,6	2,34

Рацион: ФКУ

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: ФКУ

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
170	ФКУ Гренки из безбелкового хлеба	20	0,12	1,22	10,98	55,39								
227,01	ФКУ Макароны изделия отварные с м/сл	200	4,38	3,83	29,85	171,59	0,06		18,8		9,6	37,3	7,6	0,43
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94					0,3	0,1		0,03
108	ФКУ Хлеб низкобелковый	50	0,25	2,5	22,5	113,5								
Итого за Завтрак			4,95	7,55	70,33	368,42	0,06		18,8		9,9	37,4	7,6	0,46
Обед														
50,01	ФКУ Салат из отварной свеклы	100	1,35	10,08	7,92	127,7	0,02	9			34,7	39,2	19,9	1,27
54	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,74	4,37	8,2	80,03	0,06	29,87			40,6	42,8	20,3	0,78
260,11	ФКУ Каша низкобелковая из гречневой крупки с овощами	200	2,64	5,82	48,35	261,88	0,01	1,39			13,2	13	6,4	0,21
503	Кисель плодово-ягодный	200			32,54	131,1					0,3			0,03
108	ФКУ Хлеб низкобелковый	50	0,25	2,5	22,5	113,5								
Итого за Обед			5,98	22,77	119,51	714,21	0,09	40,26			88,8	95	46,6	2,29
Итого за день			10,93	30,32	189,84	1082,63	0,15	40,26	18,8		98,7	132,4	54,2	2,75

Рацион: ФКУ

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: ФКУ

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15
Завтрак															
14	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,1			40			2,4	3		0,02
173	ФКУ Каша из саго рассыпчатая с м/сл (вода)	180/8,2	7,79	6,7	61,04	335,87	0,11		32,8			17,2	66,2	13,5	0,79
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94						0,3	0,1		0,03
108	ФКУ Хлеб низкобелковый	50	0,25	2,5	22,5	113,5									
518	Сок 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4				14	14	8	2,8
Итого за Завтрак			9,32	16,65	110,87	635,41	0,13	4	72,8			33,9	83,3	21,5	3,64
Обед															
111,02	ФКУ Суп с макаронными изделиями	250	2,54	6,44	16,76	135,68	0,05	2,37				23,4	39,3	15,2	0,54
198	ФКУ Плов из риса с морковью	200	9,36	8,13	62,13	360,5	0,16	4	40			40	115	44,8	1,38
512	Компот из изюма	200	0,46	0,1	28,13	116,05	0,03					16,5	25,8	8,4	0,65
108	ФКУ Хлеб низкобелковый	50	0,25	2,5	22,5	113,5									
Итого за Обед			12,61	17,17	129,52	725,73	0,24	6,37	40			79,9	180,1	68,4	2,57
Итого за день			21,93	33,82	240,39	1361,14	0,37	10,37	112,8			113,8	263,4	89,9	6,21

Рацион: ФКУ

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: ФКУ

№ реп.	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
Завтрак														
260,09	ФКУ Каша вязкая из гречневой крупки с маслом (без молока)	230	7,92	3,67	54,13	281,52	0,11		16		20	67,1	14	0,8
396	Лимонный чайный напиток	200	0,18		10,11	41,27		1,6			1,9	0,9	0,5	0,06
108	ФКУ Хлеб низкобелковый	50	0,25	2,5	22,5	113,5								
112	Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12			19,2	13,2	10,8	2,64
Итого за Завтрак			8,83	6,65	98,5	492,69	0,15	13,6	16		41,1	81,2	25,3	3,5
Обед														
131	Свекольник без смет	250	2,14	5,13	18,79	126,8	0,03	8,35			40,7	42,2	20,3	1,15
321,02	ФКУ Картофельное пюре запеченное	200	3,89	8,84	37,74	231,41			35,6		2,1	2,7		0,02
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94					0,3	0,1		0,03
108	ФКУ Хлеб низкобелковый	50	0,25	2,5	22,5	113,5								
Итого за Обед			6,48	16,47	86,03	499,65	0,03	8,35	35,6		43,1	45	20,3	1,2
Итого за день			15,31	23,12	184,53	992,34	0,18	21,95	51,6		84,2	126,2	45,6	4,7

Сезон: осенне-зимний

День: четверг

Рацион: ФКУ

Возраст: ФКУ

Неделя: 2

№ реп.	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
Завтрак														
71	Огурцы свежие	20	0,16	0,02	0,5	2,8	0,01	2			4,6	8,4	2,8	0,12
321,01	ФКУ Картофельное пюре запеченное	220/5	4,32	13,34	41,6	287,56			59,2		3,6	4,5		0,03
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94					0,3	0,1		0,03
108	ФКУ Хлеб низкобелковый	50	0,25	2,5	22,5	113,5								
Итого за Завтрак			4,93	15,86	71,6	431,8	0,01	2	59,2		8,5	13	2,8	0,18
Обед														
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,99	5,05	5,78	73,15	0,02	23,01			29,6	19,8	10,6	0,38
97	ФКУ Суп картофельный с саго вегетарианский	250	2,15	3,78	17,44	108,69	0,02	0,44	20		16	15,8	4,2	0,24
2 588	ФКУ Макароны изделия (крупка) отварные с зажаркой	200	4,63	5,22	31,1	190,37	0,07	0,89	26,4		14,8	47,6	14,3	0,56
485	Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,31	0,06	23,88	98,87	0,01	1,29			8,5	11,9	2,4	0,87
108	ФКУ Хлеб низкобелковый	50	0,25	2,5	22,5	113,5								
Итого за Обед			8,33	16,61	100,7	584,58	0,12	25,63	46,4		68,9	95,1	31,5	2,05
Итого за день			13,26	32,47	172,3	1016,38	0,13	27,63	105,6		77,4	108,1	34,3	2,23

Рацион: ФКУ

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: ФКУ

№ реп.	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
Завтрак															
128,03	Борщ с капустой и картофелем без сметаны	250	1,78	5,1	12,98	104,04	0,03	15,78				40,1	38,9	19,9	0,98
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94						0,3	0,1		0,03
108	ФКУ Хлеб низкобелковый	50	0,25	2,5	22,5	113,5									
112	Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12				19,2	13,2	10,8	2,64
Итого за Завтрак			2,71	8,08	54,24	301,88	0,07	27,78				59,6	52,2	30,7	3,65
Обед															
97,01	ФКУ Суп овощной с гречневой крупкой	250	0,99	7,16	14,36	126,42	0,01	0,98				15,3	10,9	5,5	0,2
147	Картофель тушеный	200	4,3	7,25	38,25	223,13	0,03	6				16,1	32,4	14,1	0,49
507	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4				6,9	4,4	3,6	0,93
108	ФКУ Хлеб низкобелковый	50	0,25	2,5	22,5	113,5									
Итого за Обед			5,7	17,07	94	541,7	0,05	10,98				38,3	47,7	23,2	1,62
Итого за день			8,41	25,15	148,24	843,58	0,12	38,76				97,9	99,9	53,9	5,27

Рацион: ФКУ

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 3

Возраст: ФКУ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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	
Завтрак																
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,49	2,55	2,89	36,76	0,01	11,5				14,7	9,9	5,3	0,19	
260	ФКУ Каша вязкая из гречневой крупки с маслом (без молока)	240/5														
396	Лимонный чайный напиток	200	0,18		10,11	41,27		1,6				1,9	0,9	0,5	0,06	
108	ФКУ Хлеб низкобелковый	50	0,25	2,5	22,5	113,5										
112	Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12				19,2	13,2	10,8	2,64	
Итого за Завтрак			1,4	5,53	47,26	247,93	0,05	25,1				35,8	24	16,6	2,89	
Обед																
97	ФКУ Суп картофельный с саго вегетарианский	250	2,15	3,78	17,44	108,69	0,02	0,44	20			16	15,8	4,2	0,24	
414	ФКУ Рис отварной с овощами	40/190	9,94	7,42	66,93	375,12	0,15	3,65	35,6			42,3	108	29,4	1,34	
485	Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,31	0,06	23,88	98,87	0,01	1,29				8,5	11,9	2,4	0,87	
108	ФКУ Хлеб низкобелковый	50	0,25	2,5	22,5	113,5										
Итого за Обед			12,65	13,76	130,75	696,18	0,18	5,38	55,6			66,8	135,7	36	2,45	
Итого за день			14,05	19,29	178,01	944,11	0,23	30,48	55,6			102,6	159,7	52,6	5,34	

Рацион: ФКУ

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 3

Возраст: ФКУ

№ реп.	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
Завтрак														
173,07	ФКУ Каша из саго с изюмом	200	0,33	5,28	45,43	228,09	0,02		28,8		11,5	17,6	5	0,39
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94					0,3	0,1		0,03
108	ФКУ Хлеб низкобелковый	50	0,25	2,5	22,5	113,5								
170	ФКУ Гренки из безбелкового хлеба	20	0,12	1,22	10,98	55,39								
518	Сок 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4			14	14	8	2,8
Итого за Завтрак			1,9	9,2	106,11	516,92	0,04	4	28,8		25,8	31,7	13	3,22
Обед														
111,02	ФКУ Суп с макаронными изделиями	250	2,54	6,44	16,76	135,68	0,05	2,37			23,4	39,3	15,2	0,54
260,09	ФКУ Каша вязкая из гречневой крупки с маслом (без молока)	230	7,92	3,67	54,13	281,52	0,11		16		20	67,1	14	0,8
512	Компот из изюма	200	0,46	0,1	28,13	116,05	0,03				16,5	25,8	8,4	0,65
108	ФКУ Хлеб низкобелковый	50	0,25	2,5	22,5	113,5								
Итого за Обед			11,17	12,71	121,52	646,75	0,19	2,37	16		59,9	132,2	37,6	1,99
Итого за день			13,07	21,91	227,63	1163,67	0,23	6,37	44,8		85,7	163,9	50,6	5,21

Рацион: ФКУ

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 3

Возраст: ФКУ

№ реп.	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	
Завтрак																
14	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,1			40			2,4	3			0,02
194	Плов бухарский	200	4,93	19,69	56,2	423,19	0,11	4,2				45,1	140,4	53,1		1,63
396	Лимонный чайный напиток	200	0,18		10,11	41,27		1,6				1,9	0,9	0,5		0,06
108	ФКУ Хлеб низкобелковый	50	0,25	2,5	22,5	113,5										
112	Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12				19,2	13,2	10,8		2,64
Итого за Завтрак			5,92	29,92	100,7	700,46	0,15	17,8	40			68,6	157,5	64,4		4,35
Обед																
61	ФКУ Салат из моркови	60	0,75	5,05	4	65,25	0,03	2,9				15,7	32	22		0,41
128,03	Борщ с капустой и картофелем без сметаны	250	1,78	5,1	12,98	104,04	0,03	15,78				40,1	38,9	19,9		0,98
203	ФКУ Макароны изделия (крупка) отварные с зажаркой	180	4,16	4,75	27,94	171,45	0,06	0,75	24			13,1	42,4	12,5		0,5
841	Лимонад лимонный	200	0,13	0,01	22,4	92,78	0,01	5,88				6,5	3,2	1,8		0,15
108	ФКУ Хлеб низкобелковый	50	0,25	2,5	22,5	113,5										
Итого за Обед			7,07	17,41	89,82	547,02	0,13	25,31	24			75,4	116,5	56,2		2,04
Итого за день			12,99	47,33	190,52	1247,48	0,28	43,11	64			144	274	120,6		6,39

Сезон: осенне-зимний

День: четверг

Возраст: фКУ

Неделя: 3

Неделя: 3

№ реп.	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	
Завтрак															
246	ФКУ Каша вязкая кукурузная	200/5	3,47	3,96	29,06	165,88	0,05		20		9,5	30,1	6,1	0,37	
170	ФКУ Гренки из безбелкового хлеба	20	0,12	1,22	10,98	55,39					0,3	0,1		0,03	
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94									
100	ФКУ Хлеб низкобелковый	50	0,25	2,5	22,5	113,5			20		9,8	30,2	6,1	0,4	
Итого за Завтрак															
Обед															
111,02	ФКУ Суп с макаронными изделиями	250	2,54	6,44	16,76	135,68	0,05	2,37			23,4	39,3	15,2	0,54	
321	ФКУ Картофельное пюре запеченное	180/5	3,54	11,6	34,05	241,51			52		3,1	3,9		0,03	
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94					0,3	0,1		0,03	
100	ФКУ Хлеб низкобелковый	50	0,25	2,5	22,5	113,5									
Итого за Обед															
Итого за день															

Рацион: ФКУ

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 3

Возраст: ФКУ

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Завтрак														
71	Огурцы свежие	20	0,16	0,02	0,5	2,8	0,01	2			4,6	8,4	2,8	0,12
414,06	ФКУ Овощное рагу	230	3,91	13,43	28,21	250,74	0,21	31,94			49,8	133	62,6	1,96
512	Компот из изюма	200	0,46	0,1	28,13	116,05	0,03				16,5	25,8	8,4	0,65
108	ФКУ Хлеб низкобелковый	50	0,25	2,5	22,5	113,5								
Итого за Завтрак			4,78	16,05	79,34	483,09	0,25	33,94			70,9	167,2	73,8	2,73
Обед														
99,02	Суп из овощей (О, вода)	250	1,86	5,11	12,79	101,15	0,03	11,25			26,1	24,1	10,5	0,4
321,01	ФКУ Картофельное пюре запеченное	220/5	4,32	13,34	41,6	287,56			59,2		3,6	4,5		0,03
507	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4			6,9	4,4	3,6	0,93
108	ФКУ Хлеб низкобелковый	50	0,25	2,5	22,5	113,5								
Итого за Обед			6,59	21,11	95,78	580,86	0,04	15,25	59,2		36,6	33	14,1	1,36
Итого за день			11,37	37,16	175,12	1063,95	0,29	49,19	59,2		107,5	200,2	87,9	4,09

Рацион: ФКУ

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 4

Возраст: ФКУ

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Завтрак														
2 588	ФКУ Макароны изделия (крупка) отварные с зажаркой	200	4,63	5,22	31,1	190,37	0,07	0,89	26,4		14,8	47,6	14,3	0,56
396	Лимонный чайный напиток	200	0,18		10,11	41,27		1,6			1,9	0,9	0,5	0,06
108	ФКУ Хлеб низкобелковый	50	0,25	2,5	22,5	113,5								
Итого за Завтрак			5,06	7,72	63,71	345,14	0,07	2,49	26,4		16,7	48,5	14,8	0,62
Обед														
54	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,74	4,37	8,2	80,03	0,06	29,87			40,6	42,8	20,3	0,78
170	ФКУ Гренки из безбелкового хлеба	20	0,12	1,22	10,98	55,39								
260,09	ФКУ Каша вязкая из гречневой крупки с маслом (без молока)	230	7,92	3,67	54,13	281,52	0,11		16		20	67,1	14	0,8
485	Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,31	0,06	23,88	98,87	0,01	1,29			8,5	11,9	2,4	0,87
108	ФКУ Хлеб низкобелковый	50	0,25	2,5	22,5	113,5								
Итого за Обед			10,34	11,82	119,69	629,31	0,18	31,16	16		69,1	121,8	36,7	2,45
Итого за день			15,4	19,54	183,4	974,45	0,25	33,65	42,4		85,8	170,3	51,5	3,07

Рацион: ФКУ

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 4

Возраст: ФКУ

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,1			40		2,4	3		0,02
173,04	ФКУ Каша из саго рассыпчатая с м/сл (вода)	200	9,5	6,86	74,56	398,33	0,13		32,8		20,6	80,3	16,5	0,96
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94					0,3	0,1		0,03
108	ФКУ Хлеб низкобелковый	50	0,25	2,5	22,5	113,5								
518	Сок 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4			14	14	8	2,8
Итого за Завтрак			11,03	16,81	124,39	697,87	0,15	4	72,8		37,3	97,4	24,5	3,81
Обед														
111,02	ФКУ Суп с макаронными изделиями	250	2,54	6,44	16,76	135,68	0,05	2,37			23,4	39,3	15,2	0,54
198	ФКУ Плов из риса с морковью	200	9,36	8,13	62,13	360,5	0,16	4	40		40	115	44,8	1,38
512	Компот из изюма	200	0,46	0,1	28,13	116,05	0,03				16,5	25,8	8,4	0,65
108	ФКУ Хлеб низкобелковый	50	0,25	2,5	22,5	113,5								
Итого за Обед			12,61	17,17	129,52	725,73	0,24	6,37	40		79,9	180,1	68,4	2,57
Итого за день			23,64	33,98	253,91	1423,6	0,39	10,37	112,8		117,2	277,5	92,9	6,38

Рацион: ФКУ

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 4

Возраст: ФКУ

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Завтрак														
71	Огурцы свежие	20	0,16	0,02	0,5	2,8	0,01	2			4,6	8,4	2,8	0,12
321,02	ФКУ Картофельное пюре запеченное	200	3,89	8,84	37,74	231,41			35,6		2,1	2,7		0,02
512	Компот из изюма	200	0,46	0,1	28,13	116,05	0,03				16,5	25,8	8,4	0,65
108	ФКУ Хлеб низкобелковый	50	0,25	2,5	22,5	113,5								
Итого за Завтрак			4,76	11,46	88,87	463,76	0,04	2	35,6		23,2	36,9	11,2	0,79
Обед														
97,01	ФКУ Суп овощной с гречневой крупкой	250	0,99	7,16	14,36	126,42	0,01	0,98			15,3	10,9	5,5	0,2
203	ФКУ Макароны изделия (крупка) отварные с зажаркой	180	4,16	4,75	27,94	171,45	0,06	0,75	24		13,1	42,4	12,5	0,5
841	Лимонад лимонный	200	0,13	0,01	22,4	92,78	0,01	5,88			6,5	3,2	1,8	0,15
108	ФКУ Хлеб низкобелковый	50	0,25	2,5	22,5	113,5								
Итого за Обед			5,53	14,42	87,2	504,15	0,08	7,61	24		34,9	56,5	19,8	0,85
Итого за день			10,29	25,88	176,07	967,91	0,12	9,61	59,6		58,1	93,4	31	1,64

Рацион: ФКУ

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 4

Возраст: ФКУ

№ реп.	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	
Завтрак																
111,02	ФКУ Суп с макаронными изделиями	250	2,54	6,44	16,76	135,68	0,05	2,37				23,4	39,3	15,2	0,54	
170	ФКУ Гренки из безбелкового хлеба	20	0,12	1,22	10,98	55,39										
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94						0,3	0,1		0,03	
108	ФКУ Хлеб низкобелковый	50	0,25	2,5	22,5	113,5										
112	Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12				19,2	13,2	10,8	2,64	
Итого за Завтрак			3,59	10,64	69	388,91	0,09	14,37				42,9	52,6	26	3,21	
Обед																
97	ФКУ Суп картофельный с саго вегетарианский	250	2,15	3,78	17,44	108,69	0,02	0,44	20			16	15,8	4,2	0,24	
414	ФКУ Рис отварной с овощами	40/170														
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94						0,3	0,1		0,03	
108	ФКУ Хлеб низкобелковый	50	0,25	2,5	22,5	113,5										
Итого за Обед			2,6	6,28	46,94	250,13	0,02	0,44	20			16,3	15,9	4,2	0,27	
Итого за день			6,19	16,92	115,94	639,04	0,11	14,81	20			59,2	68,5	30,2	3,48	

Publication Policy

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 4

Возраст: ФКУ

Неделя: 4															Возраст: ФКУ				
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			В	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					
Завтрак																			
4	Салат из белокачанной капусты с морковью	30	0,49	2,55	2,89	36,76	0,01	11,5			14,7	9,9	5,3	0,19					
2 500	ФКУ Макароны изделия (кружка) отварные с заваркой	210	4,86	5,46	32,65	199,64	0,07	0,93	27,6		15,5	50	15	0,59					
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94					0,3	0,1		0,03					
100	ФКУ Хлеб низкобелковый	50	0,25	2,5	22,5	113,5													
Итого за Завтрак			5,8	10,51	65,04	377,84	0,08	12,43	27,6		30,5	60	20,3	0,81					
Обед																			
131	Свекольник (0, вода) б/смет	300	2,6	6,16	22,14	150,71	0,03	10,31			47,3	50,8	24,8	1,4					
170	ФКУ Гречка на безбелкового хлеба	20	0,12	1,22	10,98	55,39													
321,02	ФКУ Картофельное пюре запеченное	200	3,89	8,84	37,74	231,41			35,6		2,1	2,7		0,02					
396	Лимонный чайный напиток	200	0,18		10,11	41,27		1,6			1,9	0,9	0,5	0,06					
100	ФКУ Хлеб низкобелковый	50	0,25	2,5	22,5	113,5													
Итого за Обед			7,04	18,72	103,47	592,28	0,03	11,91	35,6		51,3	54,4	25,3	1,48					
Итого за день			12,84	29,23	168,51	970,12	0,11	24,34	63,2		81,8	114,4	45,6	2,29					
Итого за период			269,31	974,83	4207,85	27735,94	3,76	454,44	1123,6		1707	2906,2	1076,1	78,55					
Итого за период			13,47	48,74	210,39	1386,8	0,19	22,72	56,2		85,4	145,3	53,8	3,93					

Прошнуровано, пронумеровано
и скреплено печатью

24 (двадцать один) листов (стр.)

цифрами

протисью

Умурбаева З.Ф.

личная подпись

« 01 » 09 2016 г.