

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

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

Согласовано
ИО директора МОАУ СОШ №12
г.Нефтекамск
Варачева Р.М.

УТВЕРЖДАЮ
ИИГ Умурбаева З.Ф.
"01" сентября 2025г.

Согласовано
ИО директора МОАУ СОШ №13
г.Нефтекамск
Сибгатовая Л.Ф.

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

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

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

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

Согласовано
Директор МОАУ Полилингвальная
Многопрофильная ШИ г.Нефтекамск
Муртазин И.Р.

МЕНЮ

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

Рацион: ФКУ

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: ФКУ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	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 (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
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		440	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	65	0,33	3,25	29,25	147,55							
Итого за Обед		760	2,31	8,35	49,23	279,53	0,03	15,78		40,4	39	19,9	1,01
Итого за день		1200	7	22,85	106,8	658,52	0,09	16,53	64	56,2	84,5	32,4	1,56

Рацион: ФКУ

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: ФКУ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	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		750	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
503	Кисель плодово-ягодный	200			32,54	131,1				0,3			0,03
108	ФКУ Хлеб низкобелковый	65	0,33	3,25	29,25	147,55							
Итого за Обед		715	5,51	15,51	126,9	676,21	0,06	3,76		36,9	52,3	21,6	0,78
Итого за день		1465	7,75	23,46	229,12	1171,03	0,14	19,76	26	80,9	95,7	45	6,61

Рацион: ФКУ

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
71	Овощи натуральные 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		670	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	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	65	0,33	3,25	29,25	147,55							
Итого за Обед		715	7,28	28,06	108,44	714,18	0,14	18,25		74,3	166,1	64,5	2,11
Итого за день		1385	12,78	39,62	196,38	1181,83	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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	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		485	20,26	426,49	681,49	7780,71	0,05		20	10,8	33,1	6,7	0,44
Обед													
95,06	Рассольник домашний	250	2,25	5,14	17,48	120,1	0,02	11,25		28,1	23,1	11,1	0,43
246	ФКУ Каша вязкая кукурузная	180/5	2,14	3,93	27,26	152,9	0,02		20	5,2	46,8	15,1	0,34
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	65	0,33	3,25	29,25	147,55							
Итого за Обед		700	4,88	12,48	92,88	499,2	0,05	15,25	20	40,2	74,3	29,8	1,7
Итого за день		1185	25,14	438,97	774,37	8279,91	0,1	15,25	40	51	107,4	36,5	2,14

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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
108	ФКУ Палочки хлебные	10	16	420	620	7460							
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		460	20,83	426,33	679,35	7773,03	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	65	0,33	3,25	29,25	147,55							
Итого за Обед		815	6,06	23,52	126,26	748,26	0,09	40,26		88,8	95	46,6	2,29
Итого за день		1275	26,89	449,85	805,61	8521,29	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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	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	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		648,2	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	65	0,33	3,25	29,25	147,55							
Итого за Обед		715	12,69	17,92	136,27	759,78	0,24	6,37	40	79,9	180,1	68,4	2,57
Итого за день		1363	22,01	34,57	247,14	1395,19	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)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	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		600	8,83	6,65	98,5	492,69	0,15	13,6	16	41,1	81,2	25,3	3,5
Обед													
131	Свекольник	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	65	0,33	3,25	29,25	147,55							
Итого за Обед		715	6,56	17,22	92,78	533,7	0,03	8,35	35,6	43,1	45	20,3	1,2
Итого за день		1315	15,39	23,87	191,28	1026,39	0,18	21,95	51,6	84,2	126,2	45,6	4,7

ИННМНС-91-1-Е-ЗИМНИЙ

Минеральные вещества (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Ca	P	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe
12	13	14	15	4,6	8,4	2,8	0,12
0,3	4,5		0,03	3,6	0,3		0,03
8,5	13	2,8	0,18	5,0	0,1		0,03
Σ 9,2				Σ 9,2			
29,6	19,8	10,6	0,38	29,6	19,8	10,6	0,38
28,1	23,1	11,1	0,43	28,1	23,1	11,1	0,43
14,8	47,6	14,3	0,56	14,8	47,6	14,3	0,56
0,3				0,3			
72,8	90,5	36	1,4	72,8	90,5	36	1,4
81,3	103,5	38,8	1,58	81,3	103,5	38,8	1,58
Σ 26,4				Σ 26,4			
Σ 85,6				Σ 85,6			

Рацион: ФКУ

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: ФКУ

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
71	Овощи натуральные 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		495	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
95,06	Рассольник домашний	250	2,25	5,14	17,48	120,1	0,02	11,25		28,1	23,1	11,1	0,43
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
503	Кисель плодово-ягодный	200			32,54	131,1				0,3			0,03
108	ФКУ Хлеб низкобелковый	65	0,33	3,25	29,25	147,55							
Итого за Обед		775	8,2	18,66	116,15	662,27	0,11	35,15	26,4	72,8	90,5	36	1,4
Итого за день		1270	13,13	34,52	187,75	1094,07	0,12	37,15	85,6	81,3	103,5	38,8	1,58

Рацион: ФКУ

День: пятница

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	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		620	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	65	0,33	3,25	29,25	147,55							
Итого за Обед		715	5,78	17,82	100,75	575,75	0,05	10,98		38,3	47,7	23,2	1,62
Итого за день		1335	8,49	25,9	154,99	877,63	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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	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
2 588	ФКУ Макароны изделия (крупа) 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							
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		600	6,03	10,75	78,36	438,3	0,12	25,99	26,4	50,6	71,6	30,9	3,45
Обед													
95,06	Рассольник домашний	250	2,25	5,14	17,48	120,1	0,02	11,25		28,1	23,1	11,1	0,43
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
503	Кисель плодово-ягодный	200			32,54	131,1				0,3			0,03
108	ФКУ Хлеб низкобелковый	65	0,33	3,25	29,25	147,55							
Итого за Обед		745	12,52	15,81	146,2	773,87	0,17	14,9	35,6	70,7	131,1	40,5	1,8
Итого за день		1345	18,55	26,56	224,56	1212,17	0,29	40,89	62	121,3	202,7	71,4	5,25

Рацион: ФКУ

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 3

Возраст: ФКУ

№ реп.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
174,07	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
100	ФКУ Хлеб низкобелковый	50	0,25	2,5	22,5	113,5							
100	ФКУ Палочки хлебные	10	16	420	620	7460							
510	Сок 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		14	14	8	2,8
Итого за Завтрак		660	17,78	427,98	715,13	7921,53	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
100	ФКУ Хлеб низкобелковый	65	0,33	3,25	29,25	147,55							
Итого за Обед		745	11,25	13,46	128,27	680,8	0,19	2,37	16	59,9	132,2	37,6	1,99
Итого за день		1405	29,03	441,44	843,4	8602,33	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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	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
100	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		580	5,92	29,92	100,7	700,46	0,15	17,8	40	68,6	157,5	64,4	4,35
Обед													
7	Салат из моркови	60	0,69	6,05	5,44	79,6	0,03	2,64		14,3	29,2	20,1	0,38
120,04	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
201	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
041	Лимонад лимонный	200	0,13	0,01	22,4	92,78	0,01	5,88		6,5	3,2	1,8	0,15
100	ФКУ Хлеб низкобелковый	65	0,33	3,25	29,25	147,55							
Итого за Обед		755	7,09	19,16	98,01	595,42	0,13	25,05	24	74	113,7	54,3	2,01
Итого за день:		1335	13,01	49,08	198,71	1295,88	0,28	42,85	64	142,6	271,2	118,7	6,36

Рацион: ФКУ

День: четверг

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	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
100	ФКУ Палочки хлебные	10	16	420	620	7460							
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		465	19,92	426,46	678,56	7767,32	0,05		20	9,8	30,2	6,1	0,4
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	65	0,33	3,25	29,25	147,55							
Итого за Обед		700	6,61	21,29	87,06	552,68	0,05	2,37	52	26,8	43,3	15,2	0,6
Итого за день		1165	26,53	447,75	765,62	8320	0,1	2,37	72	36,6	73,5	21,3	1

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
71	Овощи натуральные 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		500	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	250	1,86	5,11	12,79	101,15	0,03	11,25		26,1	24,1	10,5	0,4
156	ФКУ Морковь припущенная	200/5	2,76	7,46	14,34	138,2	0,12	10,3	40	58	116,3	78,3	1,46
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	65	0,33	3,25	29,25	147,55							
Итого за Обед		720	5,11	15,98	75,27	465,55	0,16	25,55	40	91	144,8	92,4	2,79
Итого за день		1220	9,89	32,03	154,61	948,64	0,41	59,49	40	161,9	312	166,2	5,52

Рацион: ФКУ

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 4

Возраст: ФКУ

№ рек	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
250г	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
100г	ФКУ Хлеб низкобелковый	50	0,25	2,5	22,5	113,5							
Итого за Завтрак		450	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
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
503	Кисель плодово-ягодный	200			32,54	131,1				0,3			0,03
100г	ФКУ Хлеб низкобелковый	65	0,33	3,25	29,25	147,55							
Итого за Обед		745	9,99	11,29	124,12	640,2	0,17	29,87	16	60,9	109,9	34,3	1,61
Итого за день		1195	15,05	19,01	187,83	985,34	0,24	32,36	42,4	77,6	158,4	49,1	2,23

Рацион: ФКУ

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 4

Возраст: ФКУ

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	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	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
100	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		660	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
190	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
100	ФКУ Хлеб низкобелковый	65	0,33	3,25	29,25	147,55							
Итого за Обед		715	12,69	17,92	136,27	759,78	0,24	6,37	40	79,9	180,1	68,4	2,57
Итого за день		1375	23,72	34,73	260,66	1457,65	0,39	10,37	112,8	117,2	277,5	92,9	6,38

Год: 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
71	Овощи натуральные свежие	20	0,16	0,02	0,5	2,8	0,01	2		4,6	8,4	2,8	0,12
121,02	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
100	ФКУ Хлеб низкобелковый	50	0,25	2,5	22,5	113,5							
Итого за Завтрак		470	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
141	Лимонад лимонный	200	0,13	0,01	22,4	92,78	0,01	5,88		6,5	3,2	1,8	0,15
100	ФКУ Хлеб низкобелковый	65	0,33	3,25	29,25	147,55							
Итого за Обед		695	5,61	15,17	93,95	538,2	0,08	7,61	24	34,9	56,5	19,8	0,85
Итого за день		1165	10,37	26,63	182,82	1001,96	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)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	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
108	ФКУ Палочки хлебные	10	16	420	620	7460							
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		630	19,47	429,42	678,02	7793,52	0,09	14,37		42,9	52,6	26	3,21
Обед													
97	ФКУ Суп картофельный с саго вегетерианский	250	2,15	3,78	17,44	108,69	0,02	0,44	20	16	15,8	4,2	0,24
147	Картофель тушеный	200	4,3	7,25	38,25	223,13	0,03	6		16,1	32,4	14,1	0,49
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
108	ФКУ Хлеб низкобелковый	65	0,33	3,25	29,25	147,55							
Итого за Обед		715	6,98	14,28	91,94	507,31	0,05	6,44	20	32,4	48,3	18,3	0,76
Итого за день		1345	26,45	443,7	769,96	8300,83	0,14	20,81	20	75,3	100,9	44,3	3,97

Рацион: ФКУ

День: пятница

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
61	ФКУ Салат из моркови	50	0,63	5,04	3,33	61,86	0,03	2,42		13	26,7	18,4	0,34
500	ФКУ Макароны изделия (крупка) отварные с зажаркой	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		510	5,94	13	65,48	402,94	0,1	3,35	27,6	28,8	76,8	33,4	0,96
Обед													
111	Снекольник (вода) б/смет	300	2,6	6,16	22,14	150,71	0,03	10,31		47,3	50,8	24,8	1,4
1102	ФКУ Картофельное пюре запеченное	200	3,89	8,84	37,74	231,41			35,6	2,1	2,7		0,02
196	Лимонный чайный напиток	200	0,18		10,11	41,27		1,6		1,9	0,9	0,5	0,06
100	ФКУ Хлеб низкобелковый	65	0,33	3,25	29,25	147,55							
Итого за Обед		765	7	18,25	99,24	570,94	0,03	11,91	35,6	51,3	54,4	25,3	1,48
Итого за день		1275	12,9	31,3	164,7	973,9	0,1	15,3	63,2	80,1	131,2	58,7	2,4

Итого за период 20 дней (завтрак)	11223	189,15	2334,21	4716,68	46305,84	1,84	201,24	606,00	670,60	1272,70	465,80	46,81
Итого за 1 день	561,16	9,46	116,71	235,83	2315,29	0,09	10,06	30,30	33,53	63,64	23,29	2,34

Итого за период 20 дней (обед)	14645	149,56	336,64	2098,02	11956,01	2,21	297,33	485,20	1170,80	1936,50	818,90	32,87
Итого за 1 день	732,25	7,48	16,83	104,90	597,80	0,11	14,87	24,26	58,54	96,83	40,95	1,64

Итого за период 20 дней	25868	338,71	2670,85	6814,70	58261,85	4,05	498,57	1091,20	1841,40	3209,20	1284,70	79,68
Итого за 1 день	1293,41	16,94	133,54	340,74	2913,09	0,20	24,93	54,56	92,07	160,46	64,24	3,98

Прошнуровано, пронумеровано
и скреплено печатью

22 (двадцать две) листов (стр.)
цифрами прописью

Умурбаева З.Ф.

[Handwritten Signature]
личная подпись

« 01 » 03 2020 г.

