

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

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

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 ГОг. Нефтекамск
Давлетгареева И.И.

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

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

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

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

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

МЕНЮ

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

для обучающихся с оздоровительной направленностью (для детей с фенилкетонурией)

на весенне-летний период

г.Нефтекамск
март 2026г

Рацион: ФКУ

День: понедельник

Сезон: весенне-летний

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													
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: весенне-летний

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	Ca	Р	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
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	65	0,33	3,25	29,25	147,55							
Итого за Обед		715	5,82	15,57	118,24	643,98	0,07	5,05		45,1	64,2	24	1,62
Итого за день		1465	8,06	23,52	220,46	1138,8	0,15	21,05	26	89,1	107,6	47,4	7,45

Рацион: ФКУ

День: среда

Сезон: весенне-летний

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	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		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: весенне-летний

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													
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: пятница

Сезон: весенне-летний

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													
156	ФКУ Морковь припущенная	50	0,68	3,1	3,5	45,26	0,03	2,5	16,8	14,5	28,8	19	0,36
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		530	9,01	9,43	99,02	518,93	0,15	6,5	32,8	41,4	100,3	36,6	2,09
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
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	6,57	15,87	91,43	515,59	0,02	0,44	55,6	18,4	18,6	4,2	0,29
Итого за день		1245	15,58	25,3	190,45	1034,52	0,17	6,94	88,4	59,8	118,9	40,8	2,38

Рацион: ФКУ

День: понедельник

Сезон: весенне-летний

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	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: весенне-летний

Неделя: 2

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													
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		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: весенне-летний

Неделя: 2

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	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 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	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

Рацион: ФКУ

День: четверг

Сезон: весенне-летний

Неделя: 2

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	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		495	4,93	15,86	71,6	431,8	0,01	2	59,2	8,5	13	2,8	0,18
Обед													
156,01	ФКУ Морковь припущенная	60	0,82	3,69	4,21	54,05	0,04	3	20	17,4	34,5	22,8	0,43
95,06	Рассольник домашний (вода)	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 (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
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	65	0,33	3,25	29,25	147,55							
Итого за Обед		775	8,34	17,36	105,92	610,94	0,14	16,43	46,4	68,8	117,1	50,6	2,29
Итого за день		1270	13,27	33,22	177,52	1042,74	0,15	18,43	105,6	77,3	130,1	53,4	2,47

Рацион: ФКУ

День: пятница

Сезон: весенне-летний

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													
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
907	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: весенне-летний

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													
156	ФКУ Морковь припущенная	30	0,41	1,84	2,1	27,03	0,02	1,5	10	8,7	17,3	11,4	0,22
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							
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	5,95	10,04	77,57	428,57	0,13	15,99	36,4	44,6	79	37	3,48
Обед													
05,06	Рассольник домашний (вода)	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
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	65	0,33	3,25	29,25	147,55							
Итого за Обед		745	12,83	15,87	137,54	741,64	0,18	16,19	35,6	78,9	143	42,9	2,64
Итого за день		1345	18,78	25,91	215,11	1170,21	0,31	32,18	72	123,5	222	79,9	6,12

Рацион: ФКУ

День: вторник

Сезон: весенне-летний

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													
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							
108	ФКУ Палочки хлебные	10	16	420	620	7460							
518	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
200,09	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	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: весенне-летний

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	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
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		580	5,92	29,92	100,7	700,46	0,15	17,8	40	68,6	157,5	64,4	4,35
Обед													
67	Салат из моркови, припущенной с яблоком	60	0,5	7,9	5,84	97,31	0,03	3,45		11,8	20,3	14,2	0,63
120,03	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	65	0,33	3,25	29,25	147,55							
Итого за Обед		755	6,9	21,01	98,41	613,13	0,13	25,86	24	71,5	104,8	48,4	2,26
Итого за день		1335	12,82	50,93	199,11	1313,59	0,28	43,66	64	140,1	262,3	112,8	6,61

Рацион: ФКУ

День: четверг

Сезон: весенне-летний

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	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
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							
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
108	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: весенне-летний

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	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		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 (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	65	0,33	3,25	29,25	147,55							
Итого за Обед		740	6,67	21,86	102,53	614,91	0,04	15,25	59,2	36,6	33	14,1	1,36
Итого за день		1240	11,45	37,91	181,87	1098	0,29	49,19	59,2	107,5	200,2	87,9	4,09

Рацион: ФКУ

День: понедельник

Сезон: весенне-летний

Неделя: 4

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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
2508	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		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
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	65	0,33	3,25	29,25	147,55							
Итого за Обед		745	10,3	11,35	115,46	607,97	0,18	31,16	16	69,1	121,8	36,7	2,45
Итого за день		1195	15,36	19,07	179,17	953,11	0,25	33,65	42,4	85,8	170,3	51,5	3,07

Рацион: ФКУ

День: вторник

Сезон: весенне-летний

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	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 (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		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
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 (без аск)	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		1375	23,72	34,73	260,66	1457,65	0,39	10,37	112,8	117,2	277,5	92,9	6,38

Рацион: ФКУ

День: среда

Сезон: весенне-летний

Неделя: 4

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	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		470	4,76	11,46	88,87	463,76	0,04	2	35,6	23,2	36,9	11,2	0,79
Обед													
07,01	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
0-11	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	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: весенне-летний

Неделя: 4

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													
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
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							
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
414	ФКУ Рис отварной с овощами	40/170											
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		725	2,68	7,03	53,69	284,18	0,02	0,44	20	16,3	15,9	4,2	0,27
Итого за день		1355	22,15	436,45	731,71	8077,7	0,11	14,81	20	59,2	68,5	30,2	3,48

Рацион: ФКУ

День: пятница

Сезон: весенне-летний

Неделя: 4

Возраст: ФКУ

№ порц	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													
150	ФКУ Морковь припущенная	30	0,41	1,84	2,1	27,03	0,02	1,5	10	8,7	17,3	11,4	0,22
2 500	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		490	5,72	9,8	64,25	368,11	0,09	2,43	37,6	24,5	67,4	26,4	0,84
Обед													
131	Спекольник (вода) б/смет	300	2,6	6,16	22,14	150,71	0,03	10,31		47,3	50,8	24,8	1,4
321,02	ФКУ Картофельное пюре запеченное	200	3,89	8,84	37,74	231,41			35,6	2,1	2,7		0,02
390	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		1255	12,72	28,05	163,49	939,05	0,12	14,34	73,2	75,8	121,8	51,7	2,32
Итого за период 20 дней (завтрак)		11203	188,7	2329,2	4713,3	46245,3	1,9	173,7	642,8	650,3	1283,0	475,1	46,8
Итого за 1 день		560,16	9,4	116,5	235,7	2312,3	0,1	8,7	32,1	32,5	64,2	23,8	2,3

Итого за период 20 дней (завтрак)	11203	188,7	2329,2	4713,3	46245,3	1,9	173,7	642,8	650,3	1283,0	475,1	46,8
Итого за 1 день.	560,16	9,4	116,5	235,7	2312,3	0,1	8,7	32,1	32,5	64,2	23,8	2,3

Итого за период 20 дней (обед)	14670	148,8	337,4	2074,6	11845,1	2,0	256,7	520,0	1062,5	1732,1	664,1	33,2
Итого за 1 день.	733,5	7,4	16,9	103,7	592,3	0,1	12,8	26,0	53,1	86,6	33,2	1,7

Итого за период 20 дней	25873	337,5	2666,5	6788,0	58090,4	3,9	430,3	1162,8	1712,8	3015,1	1139,2	79,9
Итого за 1 день.	1293,7	16,9	133,3	339,4	2904,5	0,2	21,5	58,1	85,6	150,8	57,0	4,0

