

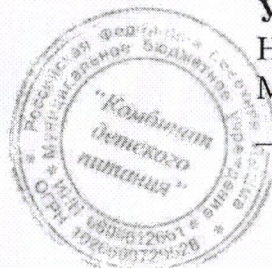
СОГЛАСОВАНО

Директор
МАОУ СОШ № 1



УТВЕРЖДАЮ

Начальник
МБУ «Комбинат детского питания»
И.В. Мотовилова И.В. Мотовилова



МЕНЮ

Примерное двухнедельное (фенилкетонурия)
для учащихся с 7-11 лет на период
с 01.09.2026г. по 31.12.2026г.

г. Верхняя Пышма
2026

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ ИМЕНИ Б. С. СУВОРОВА"
DN: c=RU, st=Свердловская область, street=Красноармейская 6, l=Свердловская область, г.Верхняя Пышма, title=Директор, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ ИМЕНИ Б. С. СУВОРОВА", 1.2.643.100.1=120D31303236363030373331333635, 1.2.643.100.3=120B3031373032393538313334, 1.2.643.100.4=120A36363036303131353330, 1.2.643.3.131.1.1=120C363630363030353734353934, email=shkola1-vp@yandex.ru, givenName=Людмила Ивановна, sn=Мандрыгина, cn=МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ ИМЕНИ Б. С. СУВОРОВА"

Диета Фенилкетонурия 5-11кл с 02.09.2026г

№ рецепт.	Первая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Ккало-рии
	Понедельник					
	Завтрак					
35/03	Каша "Дружба"(на воде с маслом)	250	9.0	6.47	55.7	317.5
тк	Масло сливочное порц.	20	14.50	0.20	0.28	132.4
тк	Сыр безбелковый	15	3.48	4.43	0.00	54.6
19Ф	Хлеб безбелковый	50	3.70	0.53	24.15	118.00
686	Чай с лимоном	215	0.30	0.00	15.20	60.00
	Сумма калорий:	550	30.98	11.63	95.33	682.5
	Обед					
139	Суп картофельный с бобовыми без мяса	250	7.50	5.77	21.25	168.27
241Ф	Шницель из капусты	100	4.10	12.80	13.90	187.50
259	Картофель запеченный	180	3.60	9.18	28.62	217.80
19Ф	Хлеб безбелковый	50	3.70	0.53	24.15	118.00
631	Напиток из замороженной вишни	200	0.04	0.00	35.80	140.00
	Сумма калорий:	780	18.94	28.28	123.72	831.57
	Вторник					
	Завтрак					
17Ф	Низкобелковый десерт со вкусом творога	100/20	0.30	29.80	30.60	349.20
224	Рагу овощное	250	5.00	20.75	28,75312,5	187.50
19Ф	Хлеб безбелковый	50	3.70	0.53	24.15	118.00
тк	Джем малиновый без сахара	50	0.25	0.00	8.50	26.00
686	Чай с сахаром	200	0.30	0.00	15.20	60.00
	Сумма калорий:	550	9.55	51.08	78.45	740.7
	Обед					
1Ф	Каша гречневая низкобелковая на воде с маслом	200	4.20	8.40	26.20	202
25Ф	Котлета Пикантная (из смеси)	100	0.80	11.60	12.60	163
тк	Печенье безбелковое(в ассортименте)	50	0.50	7.00	33.50	198.50
19Ф	Хлеб безбелковый	50	3.70	0.53	24.15	118.00
694Ф	Какао на низкобелковом молоке	200	1.96	6.80	40.00	168.75
тк	Фрукты	200	1.88	0.24	23.5	93.73
	Сумма калорий:	800	13.04	34.57	159.95	943.98
	Среда					
	Завтрак					
15Ф	Кекс ванильный безбелковый	50	0.3	12.5	26.5	223.0
311	Каша рисовая на воде с маслом	250	5.5	11.5	19.2	260.0
19Ф	Хлеб безбелковый	50	3.70	0.53	24.15	118.00
686	Чай с лимоном	200	0.3	0.0	15.2	60.0
	Сумма калорий:	550	9.79	24.55	85.09	661
	Обед					
19	Салат из свежих помидоров	100	0.9	7.10	3.90	85.00
134	Суп крестьянский с пшенной крупой без мяса	250	1.90	2.7	12.11	85.8
26Ф	Котлета Домашняя из смеси	100	0.80	12.60	23.00	163.00

520	Картофельное пюре (с маслом) без молока	180	3.78	8.10	26.28	196.20
705	Напиток из шиповника	200	0.40	0.00	23.60	94.00
19Ф	Хлеб безбелковый	50	3.70	0.53	24.15	118.00
	Сумма калорий:	880	11.48	31.03	113.04	741.95
	Четверг					
	Завтрак					
302	Каша пшеница на воде с маслом	250	3.8	10.0	39.5	272.5
97	Сыр безбелковый	15	0	3.45	3.00	43.05
тк	Печенье Новелла б/б	50	0.35	35.6	12.65	257.5
19Ф	Хлеб безбелковый	50	3.70	0.53	24.15	118.00
тк	Сок в ассортименте	200	2.0	0.1	20.2	92.0
	Сумма калорий:	565	9.8	49.7	99.5	783.05
	Обед					
109Ф	Борщ со сметаной без мяса	250	5.38	7.26	13.46	140.40
332Ф	Макаронные изделия овощные н/б отварные с маслом	180	6.58	5.06	31.64	198.57
634	Напиток из черной смородины	200	0.40	0.00	35.40	142.00
тк	Фрукты (яблоко)	150	0.60	0.60	14.70	70.50
19Ф	Хлеб безбелковый	50	3.70	0.53	24.15	118.00
	Сумма калорий:	830	16.66	13.45	119.35	669.47
	Пятница					
	Завтрак					
21Ф	Десерт быстрорастворимый со вкусом йогурта	200	0.2	22.8	6.0	146.0
689Ф	Кофейный напиток с молоком низкобелковым	200	0.0	0.0	15.0	60.0
19Ф	Хлеб безбелковый	50	3.70	0.53	24.15	118.00
тк	Печенье Сахарное безбелковое	100	1.0	14.00	67.0	397.00
	Сумма калорий:	550	4.94	37.33	112.15	721
	Обед					
37	Салат из сырых овощей	100	3.40	5.60	3.50	79.00
138	Суп картофельный с пшеном	250	2.30	2.80	16.87	114.00
332Ф	Макаронные изделия б/б отварные с маслом 200/10	210	1.55	9.07	54.31	319.20
19Ф	Хлеб безбелковый	50	3.70	0.53	24.15	118.00
686	Чай с лимоном	200	0.30	0.00	15.20	60.00
	Сумма калорий:	810	11.25	18	114.03	690.20
	Итого	6865	136.43	299.62	1100.61	7465.42

Примечание - использован сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах 2004 г.

* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области, Екатеринбург, 2003г.

"МР 2.4.0179-20 Гигиена детей и подростков.Рекомендации по организации питания детей, обучающихся образовательных организаций.Методические рекомендации"

Особенности организации питания детей,страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)

Методические рекомендации М.Р.0162-19

Диета фенилкетонурия 5-11кл с 02.09.2026г

№ рецепт.	вторая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Ккало-рии
	Понедельник					
	Завтрак					
340Ф	Омлет натуральный (из смеси)	250	0.46	16.58	88.36	510.97
тк	Масло сливочное порц.	20	20.00	0.01	8.30	154.00
2	Бутерброд с клубничным джемом(хлеб б/б)	60	1.80	4.65	31.50	177.00
19Ф	Хлеб безбелковый	50	3.70	0.53	24.15	118.00
692Ф	Кофейный напиток с молоком б/б	200	2.36	1.60	27.52	134.00
	Сумма калорий:	580	28.32	23.37	179.83	1093.97
	Обед					
124	Щи из св.капусты со сметаной без мяса	250	5.18	6.10	6.96	103.27
25Ф	Котлета Свердловская (из смеси)	100	0.80	11.60	12.60	163.00
1Ф	Греча рассыпчатая низкобелковая	200	11.60	10.40	56.80	372.00
19Ф	Хлеб безбелковый	50	3.70	0.53	24.15	118.00
638	Компот из кураги	200	1.20	0.00	31.60	126.00
	Сумма калорий:	800	22.48	28.63	132.11	882.27
	Вторник					
	Завтрак					
302	Каша кукурузная на воде с маслом	250	5.75	6.00	37.74	225.64
686	Чай с лимоном	200	0.30	0.00	15.20	60.00
19Ф	Хлеб безбелковый	50	3.70	0.53	24.15	118.00
15Ф	Кекс лимонный из смеси	50	0.25	26.50	12.50	223.00
	Сумма калорий:	550	10.00	33.03	89.59	626.64
	Обед					
110	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	5.38	7.26	13.46	140.40
пром	Икра из кабачков	60	0.50	2.40	3.30	40.00
518	Картофель отварной с маслом	200	3.00	0.60	23.70	112.20
19Ф	Хлеб безбелковый	50	3.70	0.53	24.15	118.00
тк	Фрукты (яблоко)	150	0.60	0.60	14.70	70.50
тк	Сок в ассортименте	200	2.00	0.12	20.20	92.00
	Сумма калорий:	910	15.18	11.51	99.51	573.10
	Среда					
	Завтрак					
12Ф	Десерт со взбитыми сливками (из смеси)	100	1.50	66.00	8.70	348.00
тк	Масло сливочное порц.	20	20.00	0.01	8.30	154.00
тк	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00
19Ф	Хлеб безбелковый	50	3.70	0.53	24.15	118.00
693	Какао с молоком низкобелковым	200	4.70	5.00	31.80	187.00
	Сумма калорий:	570	30.70	72.34	92.55	901.00
	Обед					
16	Салат из свежих огурцов	100	0.77	6.08	2.38	67.30
131	Рассольник домашний со сметаной	250	11.06	7.40	20.46	197.00
362	Котлеты свекольные (без сухарей)с соусом сметанным(без муки)	120	4.08	9.24	24.04	194.00

520	Картофельное пюре без молока с маслом	180	3.78	8.10	26.28	196.20
639	Компот из сухофруктов	200	0.60	0.00	31.40	124.00
19Ф	Хлеб безбелковый	50	3.70	0.53	24.15	118.00
	Сумма калорий:	900	23.99	31.35	128.71	896.5
	Четверг					
	Завтрак					
332Ф	Вермишель низкобелковая отварная с маслом 150/10	160	1.18	6.91	41.37	243.20
пром	Бобовые отварные(зел.горошек конс./кукуруза конс.) 50/50	100	5.38	2.72	5.80	59.13
тк	Печенье безбелковое (в ассортименте)	50	0.50	7.00	33.50	198.50
19Ф	Хлеб безбелковый	50	3.70	0.53	24.15	118.00
686	Чай с сахаром	200	0.30	0.00	15.20	60.00
	Сумма калорий:	560	11.06	17.16	120.02	678.83
	Обед					
140	Суп с макаронами безбелковыми	250	0.40	5.00	11.30	91.80
38/03	Плов овощной	200	4.66	11.60	46.60	310.00
700	Напиток из брусники	200	0.10	0.00	24.90	97.00
19Ф	Хлеб безбелковый	50	3.70	0.53	24.15	118.00
тк	Фрукты (банан)	200	2.20	0.60	40.40	178.00
	Сумма калорий:	900	11.06	17.73	147.35	794.80
	Пятница					
	Завтрак					
302Ф	Каша рисовая жидкая на воде с маслом сливочным	250	3.75	10.00	39.50	272.50
11Ф	Макароны"Спираль в кисло-сладком соусе"	120	0.60	1.20	102.00	421.20
19Ф	Хлеб безбелковый	50	3.70	0.53	24.15	118.00
686	Чай с лимоном	200	0.30	0.00	15.20	60.00
	Сумма калорий:	620	8.35	11.73	180.85	871.70
	Обед					
168	Суп-пюре из разных овощей без молока с маслом	250	3.50	5.80	12.90	118.00
22Ф	Драники из концентрата	100	0.50	23.40	4.30	112.80
332Ф	Макароны отварные безбелковые с маслом 200/10	210	1.55	9.07	54.31	319.20
638	Компот из кураги	200	1.20	0.00	31.60	126.00
19Ф	Хлеб безбелковый	50	3.70	0.53	24.15	118.00
	Сумма калорий:	810	10.45	38.80	127.26	794.00
	Итого	7200	171.59	285.65	1297.78	8112.81

Примечание - использован сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах 2004 г.

* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области, Екатеринбург, 2003г.

"МР 2.4.0179-20 Гигиена детей и подростков.Рекомендации по организации питания детей, обучающихся образовательных организаций.Методические рекомендации"

Особенности организации питания детей,страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)

Методические рекомендации М.Р.0162-19