Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 145

_____ Н.М. Евстигнеева

Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

_____ Шехерев М.С

Примерное двухнедельное специализированное меню

(финелкетонурия)

Сезон: осень/зима/весна 2026-2027

День: понедельник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы финелкетонурия						
288,1	Бутерброд с маслом на низкобелковом хлебе	35	0,2	9,5	11,3	131,6
863,03	Картофель отварной с растительным маслом	200	3,9	7,8	26,4	216,5
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
351,02	Фрукт(яблоко,апельсин,банан,груша,нектарин)	150	0,6	0,6	14,7	90
Обед 1-4 классы финелкетонурия						
18,45	Овощной салат (помидор,огурец,морковь,капуста,свекла)	60	0,6	8,1	2,2	83,9
58,29	Суп картофельный	200	1,4	3,7	8,1	72,7
943,04	Макаронные изделия с низким содержанием белка отварные с маслом сливочным	200	0,4	4,2	53,4	251,6
82,03	Кисель "Витошка"	200			24	95
948	Хлеб низкобелковый	25	0,1	1,3	11,3	56,8
189,08	Сок фруктовый 0,2	200	1		18,2	76
Итого за день			8,1	26	132	809,6

День: вторник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы финелкетонурия						
950,03	Каша кукурузная назкобелковая с растительным маслом	200	0,6	4,6	29,9	162,5
198,01	Чай с сахаром и лимоном.	200	0,2	0,1	13,7	52,1
351,02	Фрукт(яблоко,апельсин,банан,груша,нектарин)	150	0,6	0,6	14,7	90
948	Хлеб низкобелковый	25	0,1	1,3	11,3	56,8
Обед 1-4 классы финелкетонурия						
18,45	Овощной салат (помидор,огурец,морковь,капуста,свекла)	60	0,6	8,1	2,2	83,9
46,28	Борщ из свежей капусты картофелем	200	1,4	3,6	6,6	65,5
226,48	Овощи припущенные безглютена(капуста,зеленый гор.,морковь,лук)	200	4,1	6	14,1	126,6
211,12	Напиток из сухофруктов	200	0,3		19,7	78
42,03	Пряники низкобелковые	12	0,1	0,4	8,5	37,4
948	Хлеб низкобелковый	25	0,1	1,3	11,3	56,8
Итого за день			8,1	26	132	809,6

День: среда
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы финелкетонурия						
288,1	Бутерброд с маслом на низкобелковом хлебе	35	0,2	9,5	11,3	131,6
133,17	Картофель запеченный с маслом растительным	200	4	5,7	27,2	201,3
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
Обед 1-4 классы финелкетонурия						
18,45	Овощной салат (помидор,огурец,морковь,капуста,свекла)	60	0,6	8,1	2,2	83,9
65,21	Суп картофельный (о.ч)	200	1,5	1,7	11,7	70,1
308,35	Котлета из низкобелкового концентрата	100	1,1	10	31,4	172,3
949	Капуста тушеная безглютена	200	4	7,2	18,5	154,1
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7		19,3	78,9
948	Хлеб низкобелковый	25	0,1	1,3	11,3	56,8
Итого за день			12,4	43,5	146,6	1000,2

День: четверг
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы финелкетонурия						
950	Каша гречневая назкобелковая с растительным маслом	200	0,6	4,6	29,9	162,5
788,04	Чай черный с вишней	200	0,3	0,1	16	62,1
351,02	Фрукт(яблоко,апельсин,банан,груша,нектарин)	150	0,6	0,6	14,7	90
948	Хлеб низкобелковый	25	0,1	1,3	11,3	56,8
Обед 1-4 классы финелкетонурия						
18,45	Овощной салат (помидор,огурец,морковь,капуста,свекла)	60	0,6	8,1	2,2	83,9
49,35	Рассольник домашний	200	1,3	4,5	9	83,1
943,04	Макаронные изделия с низким содержанием белка отварные с маслом сливочным	200	0,4	4,2	53,4	251,6
211,11	Напиток из кураги	200	0,4		21,1	81,8
948	Хлеб низкобелковый	25	0,1	1,3	11,3	56,8
189,08	Сок фруктовый	200	1		18,2	76
Итого за день			5,4	24,7	187,1	1004,6

День: пятница
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы финелкетонурия						
950,03	Каша кукурузная назкобелковая с растительным маслом	200	0,6	4,6	29,9	162,5
198,01	Чай с сахаром и лимоном.	200	0,2	0,1	13,7	52,1
351,02	Фрукт(яблоко,апельсин,банан,груша,нектарин)	150	0,6	0,6	14,7	90
948	Хлеб низкобелковый	25	0,1	1,3	11,3	56,8
Обед 1-4 классы финелкетонурия						
18,45	Овощной салат (помидор,огурец,морковь,капуста,свекла)	60	0,6	8,1	2,2	83,9
874,04	Суп из свежих овощей	200	1,7	3,8	11	86,3
951	Рагу из овощей безглютена	200	2,6	7,4	15,2	139,7
788,04	Чай черный с вишней	200	0,3	0,1	16	62,1
42,03	Пряники низкобелковые	12	0,1	0,4	8,5	37,4
948	Хлеб низкобелковый	25	0,1	1,3	11,3	56,8
Итого за день			6,9	27,7	133,8	827,6

День: понедельник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы финелкетонурия						
288,1	Бутерброд с маслом на низкобелковом хлебе	35	0,2	9,5	11,3	131,6
863,03	Картофель отварной с растительным маслом	200	3,9	7,8	26,4	216,5
198,01	Чай с сахаром и лимоном.	200	0,2	0,1	13,7	52,1
Обед 1-4 классы финелкетонурия						
18,45	Овощной салат (помидор,огурец,морковь,капуста,свекла)	60	0,6	8,1	2,2	83,9
46,28	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,6	6,6	65,5
82,03	Кисель "Витошка"	200			24	95
226,48	Овощи припущенные безглютена	200	4,1	6	14,1	126,6
948	Хлеб низкобелковый	25	0,1	1,3	11,3	56,8
351,02	Фрукт(яблоко,апельсин,банан,груша,нектарин)	150	0,6	0,6	14,7	90
Итого за день			11,1	37	124,3	918

День: вторник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы финелкетонурия						
950	Каша гречневая назкобелковая с растительным маслом	200	0,6	4,6	29,9	162,5
198,01	Чай с сахаром и лимоном.	200	0,2	0,1	13,7	52,1
351,02	Фрукт(яблоко,апельсин,банан,груша,нектарин)	150	0,6	0,6	14,7	90
948	Хлеб низкобелковый	25	0,1	1,3	11,3	56,8
Обед 1-4 классы финелкетонурия						
18,45	Овощной салат (помидор,огурец,морковь,капуста,свекла)	60	0,6	8,1	2,2	83,9
65,21	Суп картофельный (о.ч)	200	1,5	1,7	11,7	70,1
308,35	Котлета из низкобелкового концентрата	100	1,1	10	31,4	172,3
951	Рагу из овощей безглютена	200	2,6	7,4	15,2	139,7
948	Хлеб низкобелковый	25	0,1	1,3	11,3	56,8
Итого за день			7,4	35,1	141,4	884,2

День: среда
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы финелкетонурия						
950,03	Каша кукурузная назкобелковая с растительным маслом	200	0,6	4,6	29,9	162,5
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
351,02	Фрукт(яблоко,апельсин,банан,груша,нектарин)	150	0,6	0,6	14,7	90
948	Хлеб низкобелковый	25	0,1	1,3	11,3	56,8
Обед 1-4 классы финелкетонурия						
18,45	Овощной салат (помидор,огурец,морковь,капуста,свекла)	60	0,6	8,1	2,2	83,9
49,28	Щи	200	1,3	3,6	9,2	74,6
943,05	Макаронные изделия с низким содержанием белка отварные с маслом растительным	200	0,3	5	53,4	258,4
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7		19,3	78,9
189,08	Сок фруктовый	200	1		18,2	76
948	Хлеб низкобелковый	25	0,1	1,3	11,3	56,8
Итого за день			5,5	24,5	183,2	989,1

День: четверг
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы финелкетонурия						
288,1	Бутерброд с маслом на низкобелковом хлебе	35	0,2	9,5	11,3	131,6
133,17	Картофель запеченный с растительным маслом	200	4	5,7	27,2	201,3
198,01	Чай с сахаром и лимоном.	200	0,2	0,1	13,7	52,1
Обед 1-4 классы финелкетонурия						
18,45	Овощной салат (помидор,огурец,морковь,капуста,свекла)	60	0,6	8,1	2,2	83,9
874	Борщ с капустой и картофелем	200	1,7	3,4	12,1	87,2
625	Напиток "Здоровье" из яблок и вишни	200	0,1	0,1	22,4	87,4
949	Капуста тушеная безглютена	200	4	7,2	18,5	154,1
948	Хлеб низкобелковый	25	0,1	1,3	11,3	56,8
Итого за день			10,9	35,4	118,7	854,4

День: пятница
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы финелкетонурия						
950	Каша гречневая назкобелковая с растительным маслом	200	0,6	4,6	29,9	162,5
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
351,02	Фрукт(яблоко,апельсин,банан,груша,нектарин)	150	0,6	0,6	14,7	90
948	Хлеб низкобелковый	25	0,1	1,3	11,3	56,8
Обед 1-4 классы финелкетонурия						
18,45	Овощной салат (помидор,огурец,морковь,капуста,свекла)	60	0,6	8,1	2,2	83,9
58,29	Суп картофельный	200	1,4	3,7	8,1	72,7
211,11	Напиток из кураги	200	0,4		21,1	81,8
943,05	Макаронные изделия с низким содержанием белка отварные с маслом растительным	200	0,3	5	53,4	258,4
948	Хлеб низкобелковый	25	0,1	1,3	11,3	56,8
Итого за день			4,3	24,6	165,7	914,1