

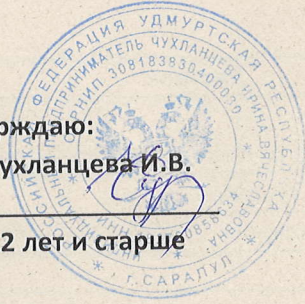
Разработано:

ФИЛИАЛ АО «СЭГЗ»
«САНАТОРИЙ-ПРОФИЛАКТОРИЙ «ОЗОН»
ИНН 182700183 ОГРН 1021800992190
Лицензия № ЛО-180-01-002957
от 27.08.20г. выдано МЗУР



Утверждаю:

ИП Чухланцева И.В.



Примерные рационы питания для учащихся с фенилкетонурией 12 лет и старше

Первая неделя

наименование блюда	выход	Химический состав пищи			Энергетическая ценность
		белки	жиры	углев.	ккал.
понеделник					
Завтрак					
Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Салат из моркови с сахаром	150	2,13	3,00	14,30	113,95
капуста тушеная	100	2,20	3,60	4,91	68,39
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,20	58,00
Итого завтрак	550	4,83	7,00	44,21	287,34
Обед					
Щи из св.капусты с картофелем вегетарианский (сметана 5 гр)	250	1,74	3,58	7,41	71,76
Фрукт	150	0,40	0,40	9,80	47,00
Сложный гарнир: Капуста тушеная, Пюре картофельное	100	1,99	2,92	9,14	77,42
помидоры или огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	11,00
Компот из сухофруктов	200	0,84	0,16	23,29	106,98
Итого обед	800	5,67	7,16	51,54	314,16
Вторник					

Завтрак					
Салат из белокачанной капусты	100	1,55	5,99	8,23	97,98
свекла тушеная	100	1,48	3,60	9,91	70,89
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,20	58,00
Фрукт	150	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого завтрак	550	3,53	9,99	43,14	273,87
Обед					
Борщ из св.капусты с картофелем вегетарианский (сметана 5 гр)	250	1,69	4,39	10,11	85,94
Салат из белокачанной капусты (растительное масло 5 гр)	100	1,55	5,99	8,23	97,98
Овощное рагу (капуста, морковь, лук, картофель)	100	1,24	6,68	6,35	81,32
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,20	58,00
Фрукт	150	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого обед	800	4,98	17,46	49,69	370,24
Среда					
Завтрак					
Фрукты	150	0,40	0,40	9,80	47,00
морковное пюре	100	1,22	3,60	8,76	70,98
Помидоры или огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	11,00
Сок яблочный	200	0,60	0,00	57,00	144,00
Итого завтрак	550	2,92	4,10	77,46	272,98
Обед:					
Суп вегетарианский на овощном бульоне со сметаной (сметана 5 гр)	250	0,92	2,12	3,95	40,60
Морковь тушеная с яблоками	100	1,24	3,60	10,37	78,38
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	11,40	84,00
Помидоры или огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	11,00
Фрукт	150	0,40	0,00	9,80	47,00
Итого обед	800	3,86	5,82	37,42	260,98
Четверг					

Завтрак:					
Фрукт	150	0,40	0,40	9,80	47,00
Помидоры или огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	11,00
Картофельное пюре на воде	100	1,75	2,86	13,97	94,45
Сок фруктовый	200	0,50	0,20	20,20	92,00
Итого завтрак	550	3,35	3,56	45,87	244,45
Обед:					
Рассольник ленинградский без перловой крупы (сметана 5 гр.)	250	1,03	4,46	5,90	78,83
Помидоры или огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	11,00
Картофельное пюре	100	1,75	2,86	13,97	94,45
Фрукт	150	0,40	0,40	9,80	47,00
Сок яблочный	200	0,60	0,00	57,00	144,00
Итого обед	800	4,48	7,82	88,57	375,28
Пятница					
Завтрак:					
Фрукт	150	0,40	0,40	9,80	47,00
капуста тушеная	100	2,20	3,60	4,91	68,39
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,20	58,00
Салат из свежих овощей	100	1,55	5,99	8,23	97,96
Итого завтрак	550	4,25	9,99	38,14	271,35
Обед:					
Суп вегетарианский на овощном бульоне со сметаной (сметана 5 гр)	250	0,92	2,12	3,95	40,60
Салат из свежих овощей	100	1,10	5,99	3,08	73,80
капуста тушеная	100	2,20	3,60	4,91	68,39
Компот из свежих плодов	200	0,22	0,00	15,27	65,28
Фрукт	150	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого обед	800	4,84	12,11	37,01	295,07
Суббота					
Завтрак:					

Фрукт	150	0,40	0,40	9,80	47,00
Розовое пюре	100	1,69	2,80	12,72	87,92
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,20	58,00
Помидоры или огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	11,00
Итого завтрак	550	2,89	3,30	39,62	203,92
Обед:					
Щи из св.капусты с картофелем вегетарианский (сметана 5 гр)	250	1,74	3,58	7,41	71,76
Фрукт	150	0,40	0,40	9,80	47,00
Морковное пюре	100	1,22	3,60	8,76	70,98
Напиток апельсиновый	200	0,41	0,09	13,63	59,25
Помидоры или огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	11,00
Итого обед	800	4,47	7,77	41,50	259,99
Всего завтраки за 6 дней	3300	21,77	37,94	288,44	1553,91
Среднее завтраки	550,00	3,63	6,32	48,07	258,99
Всего обеды за 6 дней	4800,00	28,30	58,14	305,73	1875,72
Среднее обеды	800,00	4,72	9,69	50,96	312,62

Фенилкетонурия 12 лет и старше

Вторая неделя

наименование блюда	выход	Химический состав пищи			Энергетическая ценность
		белки	жиры	углев.	ккал.
понедельник					
Завтрак					
Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Помидоры или огурцы свежие	150	0,70	0,10	1,90	11,00
Сложный гарнир: Капуста тушеная, Пюре картофельное.	100	1,99	2,92	9,14	77,42
Чай с сахаром лимонном	200	0,10	0,00	15,20	60,00
Итого завтрак	550	3,19	3,42	36,04	195,42
Обед					
Суп вегетарианский на овощном бульоне со сметаной (сметана 5 гр)	250	0,92	2,12	3,95	40,60
Сложный гарнир: Капуста тушеная, Пюре картофельное .	100	1,99	2,92	9,14	77,42
Помидоры или огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	11,00
чай с сахаром	200	0,00	0,00	20,00	80,00
Фрукт (яблоко)	150	0,40	0,00	9,80	47,00
Итого обед	800	4,01	5,14	44,79	256,02
Вторник					

Завтрак					
Помидоры или огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	11,00
Фрукт	150	0,40	0,40	9,80	47,00
Капуста тушеная	100	2,20	3,60	4,91	68,39
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	11,40	84,00
Итого завтрак	550	3,90	4,10	28,01	210,39
Обед					
Щи из св.капусты с картофелем вегетарианский (сметана 5 гр)	250	1,74	3,58	7,41	71,76
Капуста тушеная	100	2,20	3,60	4,91	4,91
Фрукт	150	0,40	0,40	9,80	47,00
Помидоры или огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	11,00
Компот из сухофруктов	200	0,84	0,16	23,29	106,98
Итого обед	800	5,88	7,84	47,31	241,65
Среда					
Завтрак					
Фрукт	150	0,40	0,40	9,80	47,00
Помидоры или огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	11,00
Картофельное пюре	100	1,75	2,86	13,97	94,45
Сок фруктовый	200	0,50	0,20	20,20	92,00
Итого завтрак	550	3,35	3,56	45,87	244,45
Обед:					
Борщ из св.капусты с картофелем вегетарианский (сметана 5 гр)	250	1,69	4,39	10,11	85,94
Помидоры или огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	11,00
Картофельное пюре на воде	100	1,75	2,86	13,97	118,15
Сок фруктовый	200	0,50	0,20	20,20	92,00
Фрукт	150	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого обед	800	5,04	7,95	55,98	354,09
Четверг					

Завтрак:					
Помидоры или огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	11,00
морковь тушеная с яблоками	100	1,24	3,60	10,37	78,38
Фрукт	150	0,40	0,40	9,80	47,00
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,20	58,00
Итого завтрак	550	2,44	4,10	37,27	194,38
Обед:					
Суп вегетарианский на овощном бульоне со сметаной (сметана 5 гр)	250	0,92	2,12	3,95	40,60
Свекла тушеная	100	1,48	3,60	9,91	70,89
Помидоры или огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	11,00
чай с сахаром	200	0,00	0,00	20,00	80,00
Фрукт (яблоко)	150	0,40	0,00	9,80	47,00
Итого обед	800	3,50	5,82	45,56	249,49
Пятница					
Завтрак:					
Фрукт	150	0,40	0,40	9,80	47,00
свекла тушеная	100	1,48	3,60	9,91	70,89
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00
Салат из белокачанной капусты	100	1,81	5,00	3,73	73,17
Итого завтрак	550	3,89	9,00	38,44	249,06
Обед:					
Рассольник ленинградский без перловой крупы (сметана 5 гр.)	250	1,03	4,46	5,90	78,83
Морковь тушеная с яблоками	100	1,24	3,60	10,37	78,38
Салат из белокачанной капусты с растительным маслом	100	1,55	5,99	8,32	97,98
Фрукт	150	0,40	0,40	9,80	47,00
чай с сахаром	200	0,00	0,00	20,00	80,00
Итого обед	800	4,22	14,45	54,39	382,19
Суббота					
Завтрак:					

Фрукты	150	0,40	0,40	9,80	47,00
Розовое пюре	100	1,69	2,80	12,72	87,92
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,20	58,00
Помидоры или огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	11,00
Итого завтрак	550	2,89	3,30	39,62	203,92
Обед:					
Суп вегетарианский на овощном бульоне со сметаной (сметана 5 гр)	250	0,92	2,12	3,95	40,60
Морковь тушеная с яблоками	100	1,24	3,60	10,37	78,38
Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	100	1,55	5,99	8,32	97,98
Напиток апельсиновый	200	0,41	0,09	13,63	59,25
Фрукт (яблоко)	150	0,40	0,00	9,80	47,00
Итого обед	800	4,52	11,80	46,07	323,21
Всего завтраки за 6 дней	3300	19,66	27,48	225,25	1297,62
Среднее завтраки	550,00	3,28	4,58	37,54	216,27
Всего обеды за 6 дней	4800,00	27,17	53,00	294,10	1806,65
Среднее обеды	800,00	4,53	8,83	49,02	301,11