

Циклическое меню на 2025/2026 уч.год с 01.09.2025 г. (фенилкетонурия)

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Понедельник		1-я неделя		Обед											
Салат из моркови с чесноком и раст.маслом	1-4 классы	16 Сб.1996г.	60	0,90	3,64	6,71	64,79	0,80	2,00	0,00		14,24	14,10	6,70	0,40
Суп картофельный с макаронными изделиями	1-4 классы	139 Сб.1996г.	200	2,27	2,14	19,16	100,42	0,09	13,20		1,07	14,00	50,80	19,24	0,71
Фрукты (яблоко свежее)	1-4 классы	24 сб.1996г.	100	0,600		14,700	60,000								
Каша гречневая вязкая	1-4 классы	171 сб. 1996г.	150	7,700	5,380	26,320	232,580	0,255		0,021		30,390	154,620	0,158	2,990
Сок фруктовый	1-4 классы	293 Сб.2008г.	200	0,90		21,06	84,60	0,02	3,60			14,40	16,20	9,00	0,36
Вторник		1-я неделя		Обед											
Салат из б/к капусты	1-4 классы	62 Сб.1997г.	060	0,900	3,003	5,968	53,564	0,032	23,950		1,298	24,878	17,963	9,848	0,489
Рассольник ленинградский со сметаной	1-4 классы	42 Сб.2008г.	210	2,288	5,588	16,298	116,572	0,085	12,850	0,006	1,771	24,280	54,000	19,240	0,808
Рис отварной	1-4 классы	465 Сб.1996г.	150	3,868	5,218	41,803	219,038	0,044		0,027	0,402	14,580	53,730	11,543	0,986
Компот из свежих яблок	1-4 классы	702 Сб.1997г.	180	0,080		33,552	137,760	0,004	0,720			0,480	2,400	4,000	0,152
Фрукты (яблоко свежее)	1-4 классы	24 сб.1996г.	100	0,600		14,700	60,000								
Среда		1-я неделя		Обед											
Салат из свежих огурцов с луком, маслом растительным	1-4 классы	60 Сб.1996г.	60	0,75	0,06	7,14	31,00	0,04	5,52		2,70	14,13	26,27	12,20	0,49
Суп картофельный с горохом	1-4 классы	138 Сб.1996г.	200	5,933	5,378	23,215	159,475	0,253	11,625		4,019	32,275	86,875	35,250	1,945
Фрукты (яблоко свежее)	1-4 классы	24 сб.1996г.	100	0,600		14,700	60,000								
Картофель отварной с раст. маслом	1-4 классы	239 Сб.2008г.	150	3,09	0,16	30,47	128,39	0,19	30,94			15,47	89,72	35,58	1,39
Чай с лимоном	1-4 классы	629 сб.1996г.	187	0,24	0,05	13,76	53,71	0,00	2,80			3,11	1,54	0,84	0,09
Четверг		1-я неделя		Обед											
Салат картофельный с сол. огурцами и капустой	1-4 классы	37 Сб.2015г.	60	1,28	1,84	7,32	49,22	0,04	7,08		0,81	12,71	28,46	10,58	0,53
Борщ Сибирский со сметаной	1-4 классы	102 сб.2015 г.	210	5,10	3,60	14,80	143,80	0,13	9,30	0,17	0,24	40,00	111,20	30,40	1,52
Фрукты (яблоко свежее)	1-4 классы	24 сб.1996г.	100	0,600		14,700	60,000								
Рис припущенный	1-4 классы	270 Сб.1996г.	180	4,40	7,70	46,60	264,00	0,05	0,90	0,00	0,00	11,56	0,00	1,10	
Чай с сахаром	1-4 классы	628 Сб.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053
Пятница		1-я неделя		Обед											

Винегрет овощной	1-4 классы	60 Сб.1996г.	60	1,17	6,19	5,49	79,71	0,04	5,52		2,70	14,13	26,27	12,20	0,49
Суп картофельный с рисом и томатом	1-4 классы	174 сб. 2015г.	200	1,47	4,22	12,74	108,50	0,07	26,51	0,01	1,77	37,54	43,20	18,24	
Фрукты (яблоко свежее)	1-4 классы	24 сб.1996г.	100	0,600		14,700	60,000								
Рис отварной	1-4 классы	465 Сб.1996г.	150	3,868	5,218	41,803	219,038	0,044		0,027	0,402	14,580	53,730	11,543	0,986
Напиток из шиповника	1-4 классы	289 Сб.2008г.	180	0,720		24,273	96,705	0,027	216,000		0,308	12,150	3,600	3,600	5,081
<u>Понедельник</u>		<u>2-я неделя</u>		<u>Обед</u>											
Салат из б/к капусты	1-4 классы	62 Сб.1997г.	60	0,90	3,00	5,97	53,56	0,03	23,95		1,30	24,88	17,96	9,85	0,49
Суп с клецками со сметаной	1-4 классы	107 сб. 2015 г.	200	3,800	3,340	11,400	94,000	0,048	3,680	102,000	0,000	10,400	36,000	12,800	0,540
Фрукты (яблоко свежее)	1-4 классы	24 сб.1996г.	100	0,600		14,700	60,000								
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	1-4 классы	463.01.Сб. 1996г.	180	8,72	6,46	32,56	278,97	0,31		0,03	4,99	36,46	185,44	0,19	3,58
Фруктовый чай	1-4 классы	629 сб.1996г.	200	0,60	0,40	10,40	47,60	0,00	2,80			3,11	1,54	0,84	0,09
<u>Вторник</u>		<u>2-я неделя</u>		<u>Обед</u>											
Салат из свеклы с чесноком	1-4 классы	23 Сб.2008г.	060	0,969	6,997	6,156	109,330	0,011	5,700		1,340	21,090	24,510	24,510	
Щи из свежей капусты с картофелем,со сметаной	1-4 классы	120 Сб. 1996г.	220	1,80	5,53	8,80	115,70	0,07	26,51	0,01	1,77	37,54	43,20	18,24	
Фрукты (яблоко свежее)	1-4 классы	24 сб.1996г.	100	0,600		14,700	60,000								
Картофель отварной с раст. маслом	1-4 классы	239 Сб.2008г.	150	3,09	0,16	30,47	128,39	0,19	30,94			15,47	89,72	35,58	1,39
Компот из кураги	1-4 классы	507 сб. 2018 г.	200	1,040	0,000	30,960	123,000	0,020	0,010	0,000	0,000	32,400	29,200	21,000	0,700
<u>Среда</u>		<u>2-я неделя</u>		<u>Обед</u>											
Салат " Витаминный"	1-4 классы	1-4 классы	23 Сб.2008г.	60	1,28	5,44	7,27	93,14	0,01	5,70		1,34	21,09	24,51	
Суп крестьянский с крупой	1-4 классы	132 Сб.1996г.	200	2,140	2,240	13,710	122,200	0,090	6,600		1,550	20,880	66,120	22,800	1,040
Фрукты (яблоко свежее)	1-4 классы	24 сб.1996г.	100	0,600		14,700	60,000								
Рис припущенный	1-4 классы	270 Сб.1996г.	180	4,40	7,70	46,60	264,00	0,05	0,90	0,00	0,00	11,56	0,00	1,10	
Компот из свежих яблок	1-4 классы	702 Сб.1997г.	180	0,080		33,552	137,760	0,004	0,720			0,480	2,400	4,000	0,152
<u>Четверг</u>		<u>2-я неделя</u>		<u>Обед</u>											
Икра кабачковая(порционно)	1-4 классы	31 Сб.1997г.	030	0,60	2,70	2,58	36,60	0,01	2,10			12,30	20,10	10,50	2,10
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	1-4 классы	110 Сб.1996г.	210	3,83	5,52	11,71	132,00	0,05	16,83	0,01	1,82	37,90	45,97	27,12	56,04

Фрукты (яблоко свежее)	1-4 классы	24 сб.1996г.	100	0,600		14,700	60,000								
Спагетти (вермишель) отварные	1-4 классы	205 Сб. 2011 г.	180	6,34	5,87	40,15	239,38	0,01	0,01	0,01	0,48	9,92	8,26	1,92	0,07
Чай с шиповником	1-4 классы	629 сб.1996г.	200	0,24	0,10	18,35	75,28	0,00	2,80			3,11	1,54	0,84	0,09
Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Пятница		2-я неделя		Обед											
Винегрет овощной	1-4 классы	60 Сб.1996г.	060	1,167	6,193	5,485	79,707	0,035	5,520		2,696	14,130	26,268	12,198	0,490
Суп картофельный с горохом	1-4 классы	138 Сб.1996г.	200	5,933	5,378	23,215	159,475	0,253	11,625		4,019	32,275	86,875	35,250	1,945
Фрукты (яблоко свежее)	1-4 классы	24 сб.1996г.	100	0,600		14,700	60,000								
Картофель отварной с раст. маслом	1-4 классы	239 Сб.2008г.	150	3,09	0,16	30,47	128,39	0,19	30,94			15,47	89,72	35,58	1,39
Чай с лимоном	1-4 классы	629 сб.1996г.	187	0,24	0,05	13,76	53,71	0,00	2,80			3,11	1,54	0,84	0,09

24,51	
-------	--