

Согласовано

Директор МБОУ г. Астрахани "СОШ №30"

Штоколова Т.Ю.

Утверждаю

Индивидуальный предприниматель

Ефимова Е.В.

Примерное семидневное меню для больных фенилкетонурией МБОУ г. Астрахани "СОШ № 30"

Блюда	Возраст	
	7-10	11-18
1-й день		
<i>Завтрак</i>		
Каша из саго	200	250
Салат из свежих фруктов	60	100
Чай с сахаром	200	200
<i>Обед</i>		
Салат из свежей капусты с яблоком	60	100
Суп овощной вегетарианский	200	250
Зразы картофельные с морковью	180	220
Сок фруктовый	200	250
Масло сливочное	10	10
<i>Полдник</i>		
Фрукты	100	150
Напиток из шиповника	200	200
Печенье из низкобелковой смеси для выпечки	15	20
<i>Хлеб на весь день</i>		
Хлеб из низкобелковой смеси для выпечки	150	200

2-й день		
<i>Завтрак</i>		
Кабачки тушеные	200	250
Масло сливочное	10	10
Чай с сахаром	200	200
<i>Обед</i>		
Салат из яблок с морковью	60	100
Борщ вегетарианский	200	250
Вермишель безбелковая с черносливом	200	200
Кисель клюквенный	200	200
Масло сливочное	10	10
<i>Полдник</i>		
Фруктовый салат с сахаром	80	100
Компот из сухофруктов	200	200
<i>Печенье из низкобелковой смеси для выпечки</i>	20	20
<i>Хлеб на весь день</i>		
<i>Хлеб из низкобелковой смеси для выпечки</i>	150	200
3-й день		
<i>Завтрак</i>		
Вермишель безбелковая отварная	200	250
Масло сливочное	10	10
Морковь тушеная	100	150
Чай с сахаром	200	200
<i>Обед</i>		
Салат из помидоров с зеленым луком	60	100
Щи вегетарианские	200	200
Запеканка из саго с черносливом	200	200
Фруктовый сок	200	200
Масло сливочное	10	10
<i>Полдник</i>		

Фруктовый салат с сахаром	80	100
Компот из смородины	200	200
Печенье из низкобелковой смеси для выпечки	15	20
<i>Хлеб на весь день</i>		
Хлеб из низкобелковой смеси для выпечки	150	200
4-й день		
<i>Завтрак</i>		
Каша рисовая с яблоком безмолочная	200	250
Фрукты свежие	100	150
Чай с сахаром	200	200
<i>Обед</i>		
Салат из отварной свеклы	60	100
Суп вермишелевый на овощном бульоне	200	250
Овощное пюре	200	200
Компот из сухофруктов	150	200
<i>Полдник</i>		
Фруктовый салат	80	100
Кисель клюквенный	200	200
Булочка из низкобелковой смеси для выпечки	70	100
<i>Хлеб на весь день</i>		
Хлеб из низкобелковой смеси для выпечки	150	200
5-й день		
<i>Завтрак</i>		
Каша из саго с тыквой	200	250
Печеное яблоко	100	150
Чай с сахаром	200	200
<i>Обед</i>		
Салат из свежих огурцов	60	100
Щи зеленые вегетарианские	200	250
Голубцы овощные с саго	150	200

Вермишель безбелковая	200	200
Компот из вишни	150	200
Масло сливочное	10	10
<i>Полдник</i>		
Фруктовый салат с сахаром	80	100
<i>Напиток из шиповника</i>	200	200
<i>Печенье из низкобелковой смеси для выпечки</i>	15	20
<i>Хлеб на весь день</i>		
<i>Хлеб из низкобелковой смеси для выпечки</i>	150	200
6-й день		
<i>Завтрак</i>		
Каша кукурузная или рисовая с яблоком безмолочная	200	250
Масло сливочное	10	10
Фрукт	100	150
Чай с сахаром	200	200
<i>Обед</i>		
Салат из редиса со свежим огурцом и зеленью	60	100
Суп-пюре овощной со шпинатом	200	250
Пудинг из саго с подливой из сухофруктов	200	200
Фруктовый сок	150	200
Масло сливочное	10	10
<i>Полдник</i>		
Фруктовый салат с сахаром	80	100
<i>Кисель вишневый</i>	100	150
<i>Кекс из низкобелковой смеси для выпечки</i>	25	25
<i>Хлеб на весь день</i>		
<i>Хлеб из низкобелковой смеси для выпечки</i>	150	200

7-й день		
<i>Завтрак</i>		
Вермишель безбелковая отварная	200	250
Масло сливочное	10	10
Тыква тушеная	80	150
Чай с сахаром	200	200
<i>Обед</i>		
Салат из свежей капусты	60	100
Свекольник вегетарианский	200	250
Перец фаршированный овощами	200	200
Компот из свежих фруктов	200	200
<i>Полдник</i>		
Фруктовый салат с сахаром	80	100
Напиток из шиповника	200	200
<i>Булочка из низкобелковой смеси для выпечки</i>	50	50
<i>Хлеб на весь день</i>		
<i>Хлеб из низкобелковой смеси для выпечки</i>	100	150