

"Согласовано"

Директор МАОУ СОШ №1 г. Неман

Сыч Г.В.

"Утверждено"

Генеральный директор ООО "БалтСервис"



Примерный четырехнедельный рацион (20 дней) питания
для учащихся с диагнозом непереносимость лактозы по Калининградской области

2023-2024 гг.

возрастная категория 7-11 лет и старше

По рекомендации СанПин 2.3/2.4.3590-20

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
01 день понедельник (1 неделя)						

Завтрак							
1	Мясо птицы отварное в бульоне 1/80	1716	80	20,887	13,854	2,075	216,532
2	Картофель отварной 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960
3	Фрукты свежие по сезону (V) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			555	25,954	18,796	61,140	517,538

Обед							
1	Салат из моркови с кукурузой 1/60	1824	60	0,802	2,441	4,517	43,241
2	Суп-харчо по-домашнему на бульоне 1/200	1275	200	4,432	6,488	17,398	145,711
3	Биточек куриный запеченный в соусе 1/90	1432	90	12,292	12,942	12,962	217,494
4	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744
5	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,392	0,081	22,410	91,935
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			720	23,089	29,478	96,967	745,525
Всего:				49,044	48,273	158,107	1 263,062
02 день вторник (1 неделя)							

Завтрак							
1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979
2	Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	1702	200	17,499	17,413	29,310	343,955
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400
Итого:			505	20,813	21,503	69,575	555,080

Обед							
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545
2	Борщ со свежей капустой с картофелем на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004

3	Мясо тушеное (свинина) 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297
4	Каша гречневая 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673
5	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			720	29,388	32,770	89,651	771,087
Всего:				50,201	54,273	159,227	1 326,167

03 день среда (1 неделя)

Завтрак

1	Омлет (без молока) с курицей и картофелем 1/200	1077	200	22,423	21,592	6,430	309,736
2	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
Итого:			555	26,238	22,427	56,571	533,082

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200	1587	200	4,518	6,461	13,385	129,762
3	Рыба припущенная с овощами 1/90	1112	90	19,798	1,002	22,692	178,978
4	Картофельное пюре 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			720	31,008	16,430	107,735	702,839
Всего:				57,245	38,857	164,306	1 235,921

04 день четверг (1 неделя)

Завтрак

1	Салат из сырых овощей 1/60	1817	60	0,883	2,453	4,283	42,737
2	Котлета Домашняя запеченная с соусом томатным 1/90	671	90	11,233	16,698	14,121	251,694
3	Макароны отварные 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263
4	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746
Итого:			525	20,382	23,917	89,966	656,639

Обед

1	Винегрет овощной 1/60	462	60	0,772	4,879	4,745	65,981
2	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076
3	Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856
4	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144	0,054	15,228	61,974
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			680	24,318	28,989	91,030	722,287
Всего:				44,699	52,905	180,996	1 378,926

05 день пятница (1 неделя)

Завтрак

1	Каша гречневая по-купечески с курицей 1/200	2515	200	20,749	18,019	36,990	393,129
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,306	8,950	41,100

3	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
4	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854
Итого:			520	22,839	18,540	72,768	549,283

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	7,358	6,631	15,725	152,012
3	Тефтели мясная в соусе 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257
4	Картофель отварной 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960
5	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	0,072	15,264	61,992
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			720	24,590	28,624	91,548	722,166

Всего:

06 день понедельник (2 недели)		47,429		47,163		164,316	1 271,448
---------------------------------------	--	---------------	--	---------------	--	----------------	------------------

Завтрак

1	Мясо птицы запеченное в соусе 1/80	1716	80	20,887	13,854	2,075	216,532
2	Рис отварной 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195
3	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
4	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746
Итого:			555	26,682	18,721	77,640	585,773

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979
2	Суп овощной с зеленым горошком на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292
3	Рагу овощное с мясом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828
4	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,392	0,081	22,410	91,935
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			680	24,172	32,889	79,936	712,434

Всего:

07 день вторник (2 недели)		50,854		51,610		157,576	1 298,207
-----------------------------------	--	---------------	--	---------------	--	----------------	------------------

Завтрак

1	Биточек куриный запеченный в соусе 1/90, свежая капуста с кукурузой 1/30	1432	120	12,805	14,764	15,275	245,198
2	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300
Итого:			505	17,543	22,225	64,947	529,987

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586
2	Рассольник Ленинградский на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868
3	Шницель мясной с курицей с томатным соусом 1/90	783	90	16,555	16,885	6,687	244,927
4	Макароны отварные 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263
5	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200

Итого:		720	31,578	32,575	107,681	850,212
Всего:			49,120	54,800	172,628	1 380,199
08 день среда (2 недели)						

Завтрак						
1	Омлет без молока 1/200	1706	200	16,260	20,644	2,438
2	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950
4	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191
Итого:			585	19,024	24,834	41,254
Обед						
1	Салат из свеклы с маслом 1/60	1682	60	0,854	4,852	5,009
2	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281
3	Картофель тушеный с печенью 1/200	1598	200	16,891	12,168	31,110
4	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400
Итого:			680	24,307	24,371	93,747
Всего:				43,331	49,205	135,001
09 день четверг (2 недели)						

Завтрак						
1	Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,682	4,693
2	Биточек мясной запеченный в соусе 1/90	1183	90	11,077	15,158	13,238
3	Макароны отварные 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971
4	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400
5	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041
Итого:			520	20,007	23,601	89,343
Обед						
1	Салат Мозаика 1/60	353	60	0,970	3,712	5,727
2	Суп-харчо по-домашнему на бульоне 1/200	1275	200	4,432	6,488	17,398
3	Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,990
4	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144	0,054	15,228
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400
Итого:			680	28,694	28,674	96,143
Всего:				48,701	52,275	185,486
10 день пятница (2 недели)						

Завтрак						
1	Макаронны с мясом птицы 1/200	1509	200	19,605	20,585	39,663
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950
3	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400
4	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428
Итого:			520	21,695	21,106	75,441
Обед						
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185
						53,545

1	Омлет без молока с кукурузой 1/150/20	17	170	12,595	15,483	4,029	205,841
2	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746
4	Фрукты свежие по сезону (в) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
Итого:			515	15,810	16,219	48,970	405,087

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586
2	Рассольник Ленинградский на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868
3	Рыба припущенная с овощами 1/90	1112	90	19,798	1,002	22,692	178,978
4	Картофельное пюре 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	26,000	104,003
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			740	31,108	17,048	111,871	725,345
Всего:				46,918	33,266	160,841	1 130,432

14 день четверг (3 неделя)

Завтрак

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545
2	Котлета Домашняя запеченная с соусом томатным 1/90	671	90	11,233	16,698	14,121	251,694
3	Макароны отварные 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			525	20,480	25,117	89,868	667,447

Обед

1	Винегрет овощной 1/60	462	60	0,772	4,879	4,745	65,981
2	Суп овощной с зеленым горошком на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292
3	Мясо птицы запеченное в соусе 1/90	1716	90	20,922	14,008	2,423	219,451
4	Рис отварной 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160	0,060	16,920	68,860
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			740	32,180	31,245	94,063	786,179
Всего:				52,660	56,363	183,931	1 453,626

15 день пятница (3 неделя)

Завтрак

1	Макароны с мясом птицы 1/200	1509	200	19,605	20,585	39,663	422,339
2	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400
3	Фрукты свежие по сезону (в) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
4	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854
Итого:			540	22,895	21,306	85,841	626,693

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979
2	Суп с клецками на бульоне 1/200	1818	200	5,341	8,480	16,721	164,565
3	Тефтели мясная в соусе 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257
4	Картофель отварной 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960

5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080	0,080	16,960	68,880
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
<i>Итого:</i>			740	22,350	30,480	94,330	741,041
<i>Всего:</i>				45,244	51,786	180,170	1 367,734

16 день понедельник (4 недели)

Завтрак

1	Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856
2	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
3	Фрукты свежие по сезону (в) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921
<i>Итого:</i>			520	18,874	17,235	76,367	536,077

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586
2	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076
3	Гуляш из курицы 1/100	1716	100	17,586	13,439	2,910	202,932
4	Макароны отварные 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263
5	Компот из яблок 1/200	1201	200	0,435	0,090	24,900	102,150
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200
<i>Итого:</i>			750	32,308	29,073	107,380	820,407
<i>Всего:</i>				51,182	46,308	183,747	1 356,484

17 день вторник (4 недели)

Завтрак

1	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90, подгарнировка из свежей капусты 1/30	1750	120	12,579	14,226	14,997	238,341
2	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300
<i>Итого:</i>			505	21,421	19,681	81,562	589,060

Обед

1	Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,682	4,693	54,743
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200	1587	200	4,518	6,461	13,385	129,762
3	Рагу овощное с мясом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828
4	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200
<i>Итого:</i>			700	24,353	31,750	79,606	701,587
<i>Всего:</i>				45,774	51,431	161,168	1 290,647

18 день среда (4 недели)

Завтрак

1	Омлет без молока с курицей и морковью 1/150	1077	150	16,681	16,138	3,046	224,146
2	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746
3	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500
4	Фрукты свежие по сезону (в) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
<i>Итого:</i>			505	20,496	16,973	53,187	447,492

Обед

1	Салат Картофельный с зеленым горошком 1/60	1817	60	1,118	3,770	7,571	68,684
2	Борщ со свежей капустой с картофелем на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004
3	Супфле из печени 1/90	1714	90	19,542	6,818	11,340	184,894
4	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744
5	Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670	200	0,072		31,720	127,168
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			740	29,971	25,057	101,124	749,894
Всего:				50,467	42,030	154,311	1 197,385

19 день четверг (4 недели)

Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979
2	Каша гречневая с мясом 1/200	1789	200	18,988	21,182	37,535	416,727
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400
Итого:			505	22,302	25,271	77,801	627,852

Обед

1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722
2	Рассольник Ленинградский на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868
3	Коллета куриная запеченная в соусе 1/90	1750	90	12,088	12,399	12,905	211,569
4	Картофельное пюре 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511
5	Компот из ягод 3/м 1/200	1658	200	0,160	0,060	16,920	68,860
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			740	23,616	28,503	92,734	721,930
Всего:				45,918	53,775	170,535	1 349,782

Завтрак

1	Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,990	393,129
2	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
3	Фрукты свежие по сезону (в) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
4	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854
Итого:			520	22,839	18,540	72,768	549,283

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545
2	Суп овощной с зеленым горошком на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,910	379,110
4	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080	0,080	16,960	68,880
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			700	24,226	33,144	80,006	715,226
Всего:				47,064	51,684	152,774	1 264,509