

УТВЕРЖДЕНО Директор ООО «Ура» Томашов С.В. « 01 » 09 2024г.	СОГЛАСОВАНО Директор МАОУ ООШ п. Грачевка « 22 » 09 2024г. Коноваленко М.Н.
---	---

Примерный двухнедельный рацион питания для учащихся с диагнозом

непереносимости лактозы в МАОУ ООШ п. Грачевка

Для учащихся возрастной группы 7-11 лет на 2024-2025 учебный год

По рекомендациям СанПин 2.3/2.4.3590-20

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценное	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки,	Жиры,	Глиеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

1 день понедельник

завтрак

Салат из свежей капусты с морковью 1/30	1672 (CP №45)	30	0,471	1,226	1,990	20,882	0,010	10,380	0,102	0,571	13,515	10,041	5,627	0,181
Мясо птицы запеченное в соусе 1/80	1716 (CP №260)	80	22,095	2,353	2,075	117,857	0,065	1,716	0,040	0,541	12,634	147,054	74,105	1,286
Картофель отварной 1/150	1711 (CP №310)	150	3,038	4,403	24,401	149,384	0,180	29,850	0,021	0,202	24,465	89,828	34,844	1,419
Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0938 (CP №377)	185	0,153	0,033	13,687	55,654	0,020	2,054	0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515
того:		475	27,557	8,315	57,753	416,078	0,398	44,000	0,163	1,381	63,927	252,517	131,673	4,482

бед

1. Винегрет овощной 1/60	1809 (CP №67)	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	6,072	0,187	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521
2. Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442 (CP №88)	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3. Биточек мясной запеченный в соусе 1/90	1183 (CP №268)	90	11,077	8,774	13,238	176,225	0,318	0,880	0,048	2,841	15,020	78,299	13,248	0,816
4. Каша гречневая 1/150	1630 (CP №302)	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5. Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670 (CP №359)	180	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005	1,620	0,033
Хлеб ржано-пшеничный 1/30		30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Хлеб пшеничный 1/20		20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
того:	-/-	730	25,889	26,223	116,585	805,906	0,769	30,206	0,428	11,305	114,597	361,491	177,970	7,932
сего:			53,446	34,538	174,339	1 221,98;	1,167	74,206	0,591	12,686	178,523	614,007	309,642	12,414

2 день вторник

завтрак

Огурец свежий 1/30	1600 (CP №71)	30	0,240	0,033	0,900	4,857	0,008	0,840	0,003	0,009	4,800	7,200	3,900	0,084
Котлета мясная запеченная в соусе 1/80	1772 (CP №268)	80	11,012	8,567	12,589	171,514	0,316	0,820	0,032	2,737	13,729	76,898	12,464	0,788
Рис отварной 1/150	1700 (CP №304)	150	3,728	4,069	40,499	213,523	0,179		0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988 (CP №377)	185	0,153	0,033	13,687	55,654	0,020	2,054	0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515
того:		475	16,933	13,002	83,275	517,847	0,583	3,714	0,056	3,919	82,984	322,762	102,513	3,898

[illegible]

Капа гречневая с курицей 1/200	1115 (СР № 291)	200	21,555	10,346	36,990	327,298	0,272	3,401	0,320	7,052	35,588	263,659	157,576	4,428
Фрукты свежие (яблоко) (v) 1/150	-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988 (СР №377)	185	0,153	0,033	13,687	55,654	0,020	2,054	0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515
Итого:		565	24,483	11,129	79,703	516,902	0,404	57,955	0,320	8,052	96,263	352,914	195,974	8,168
Салат Мозаика 1/60	1476 (СР № 170)	60	0,050	0,010	0,600	2,700	0,004	0,010	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000

[illegible][illegible]

Салат из моркови с яблоками	1/60	1814 (СР № 59)	60	0,599	2,492	4,408	42,457	0,029	3,420	0,840	1,250	15,024	24,849	17,259	0,597
Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне	1/200	1438 (СР № 96)	200	4,418	7,039	13,291	134,188	0,066	8,274	0,178	2,270	33,610	62,850	20,056	0,997
Котлета рыбная запеченная в белом соусе	1/90	1766 (СР № 234)	90	9,989	8,560	13,158	169,626	0,064	1,203	0,030	3,010	29,080	112,277	21,199	0,637
Картофельное пюре	1/150	1720 (СР № 312)	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
Упаковка из фольги	1/180	1901 (СР № 348)	180	0,207	0,081	27,410	0,025	0,037							

Итого:	-	-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
Всего:			730	21,800	23,577	102,207	708,217	0,489	39,950	1,073	7,445	153,698	376,176	125,469	6,028
05 день пятница				50,141	32,798	160,001	135,752	0,829	126,773	1,205	11,193	275,816	603,412	259,917	10,835

Завтрак

1	Горошек зеленый припущенный с маслом 1/30	2298 (СР № 306)	30	1,993	1,174	5,076	38,837	0,081	5,605		0,468	7,955	25,760	8,162	0,009
2	Омлет (без молока) 1/150	1706 (СР № 210)	150	12,195	15,483	1,829	195,441	0,063	0,332	0,230	3,780	86,970	196,876	15,000	2,319
3	Фрукты свежие (яблоко) (v) 1/150	-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988 (СР № 377)	185	0,153	0,033	13,687	55,654	0,020	2,054	0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515
Итого:			545	17,116	17,439	49,617	423,882	0,277	60,491	0,230	5,248	155,600	311,891	61,560	6,069

Обед

1	Винегрет овощной 1/60	1809 (СР № 67)	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	6,072	0,187	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1484 (СР № 99)	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,970	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Котлета мясная запеченная в соусе 1/90	1772 (СР № 268)	90	11,095	9,078	13,382	179,610	0,320	0,959	0,048	2,978	15,659	79,007	13,657	0,854
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700 (СР № 304)	150	3,728	4,069	40,499	213,523	0,179		0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670 (СР № 359)	180	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005	1,620	0,033
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
7	Хлеб пшеничный 1/20	-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
Итого:			730	22,805	26,093	121,325	811,356	0,730	22,097	0,434	8,345	127,831	379,714	134,268	5,461
Всего:				39,921	43,532	170,941	235,238	1,006	82,588	0,664	13,593	283,431	691,605	195,828	11,530

Обед понедельник

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/30	1672 (СР № 45)	30	0,471	1,226	1,990	20,882	0,010	10,380	0,102	0,571	13,515	10,041	5,627	0,181
2	Мясо птицы запеченное в соусе 1/80	1716 (СР № 260)	80	22,095	2,353	2,075	117,857	0,065	1,716	0,040	0,541	12,634	147,054	74,105	1,286
3	Каша гречневая 1/150	1680 (СР № 302)	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
4	Хлеб пшеничный 1/30	-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988 (СР № 377)	185	0,153	0,033	13,687	55,654	0,020	2,054	0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515
Итого:			475	31,397	9,031	69,126	483,366	0,445	14,150	0,163	4,723	61,467	321,842	203,230	6,635

Обед

1	Салат из свеклы с соленым огурцом и маслом 1/60	1447 (СР № 55)	60	0,702	4,832	3,580	60,618	0,011	5,250	0,009	2,162	19,806	21,810	10,188	0,664
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/200	1441 (СР № 101)	200	4,238	6,431	14,205	131,652	0,086	9,242	0,166	1,984	36,234	61,854	25,508	0,985
3	Гуляш из курицы 1/90	1716 (СР № 260)	90	16,734	3,469	2,619	108,633	0,053	1,575		1,180	10,931	113,297	56,418	1,003
4	Макароны отварные 1/150	1669 (СР № 309)	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
5	Компот из яблок 1/180	1690 (СР № 342)	180	0,080	0,080	16,960	68,880	0,006	2,000		0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
7	Хлеб пшеничный 1/20	-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
Итого:			750	31,654	19,843	109,334	742,546	0,411	18,067	0,196	7,529	108,388	317,383	132,001	6,318
Всего:				63,052	28,874	178,460	225,912	0,856	32,217	0,359	12,252	169,855	639,225	335,231	12,953

07 день вторник

Завтрак

Котлета мясная запеченная в соусе 1/80	1600 (CP № 71)	30	0,240	0,033	0,900	4,857	0,008	0,840	0,003	0,009	4,800	7,200	3,900	0,084
Рис отварной 1/150	1772 (CP № 268)	80	11,012	8,567	12,589	171,514	0,316	0,820	0,032	2,737	13,729	76,898	12,464	0,788
Хлеб пшеничный 1/40	1700 (CP № 304)	150	3,728	4,069	40,499	213,523	0,179		0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
того:	0988 (CP № 377)	185	0,153	0,033	13,687	55,654	0,020	2,054	0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515
бед		485	17,533	13,102	88,475	541,947	0,687	3,714	0,056	3,305	73,134	264,614	101,813	3,988

Салат из моркови с маслом 1/60	1801 (CP № 59)	60	0,718	2,453	4,025	41,045	0,033	2,760	1,104	1,277	16,476	30,657	21,087	0,399
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442 (CP № 88)	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
Котлета куриная запеченная в соусе 1/90	1750 (CP № 294)	90	12,886	6,843	12,829	164,449	0,054	1,642	0,048	2,926	14,881	88,851	41,386	0,909
Рагу из овощей 1/150	1448 (CP № 143)	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,540	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Компот из яблок 1/180	1201 (CP № 348)	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			10,182	153,296	312,810	150,552	6,029
того:		730	23,866	23,954	92,426	680,748	0,432	60,575	1,864	13,486	226,430	577,424	252,365	10,017
того:		41,398	37,055	180,901	222,696	1,119	64,289	1,920						
день среда														
встрек														

Макароны отварные с мясом птицы 1/200	1509 (CP № 285)	200	21,568	7,002	39,681	308,014	0,150	3,080	0,160	3,637	35,575	167,300	68,050	2,058
Фрукты свежие (яблоко) (v) 1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988 (CP № 377)	185	0,153	0,033	13,687	55,654	0,020	2,054	0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515
того:		565	24,496	7,785	82,393	497,618	0,283	57,634	0,160	4,637	96,250	256,555	106,448	5,798
бед														

Салат из свеклы с зеленым горошком 1/60	0312 (CP № 53)	60	0,954	4,843	4,692	66,173	0,018	5,580		2,176	21,528	25,926	12,330	0,744
Уха 1/200	1724 (CP № 106)	200	6,358	4,453	13,301	118,707	0,088	9,242	0,163	1,956	32,054	97,931	25,098	0,784
Печень по-строгановски 1/90	897 (CP № 255)	90	13,977	9,210	5,961	162,640	0,013	22,445	0,535	3,064	21,594	218,749	14,711	4,653
Каша гречневая 1/150	1680 (CP № 302)	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670 (CP № 359)	180	0,065		28,548	114,451				7,582	0,005	1,620	0,033	
Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
того:		710	30,031	23,924	103,875	750,943	0,405	37,267	0,719	11,429	114,662	559,963	177,260	11,137
того:		54,527	31,709	186,267	248,561	0,688	94,901	0,879		16,066	210,913	816,518	283,708	16,935
день четверг														
встрек														

Огулец соленый 1/30	625 (CP № 70)	30	0,240		0,510	3,000	0,006	2,550	0,015	0,021	6,390	8,940	3,120	0,210
Рагу овощное с курицей 1/230	1823 (CP № 289)	230	20,949	10,956	27,258	291,434	0,217	53,409	0,552	4,592	74,145	216,825	104,158	2,749
Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988 (CP № 377)	185	0,153	0,033	13,687	55,654	0,020	2,054	0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515
того:		475	23,142	11,288	57,056	422,388	0,303	58,013	0,567	5,313	103,710	289,520	129,175	4,824
бед														

бульоне 1/200	1439 (СР № 82)	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3 Рыба запеченная в белом соусе 1/90	1812 (СР № 232)	90	15,967	7,273	21,328	214,633	0,100	0,027	0,027	2,242	37,447	192,165	28,517	0,685
4 Картофельное пюре 1/150	1720 (СР № 312)	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5 Компот из яблок 1/180	1690 (СР № 342)	200	0,080	0,080	16,960	68,880	0,006	2,000		0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:		730	25,915	21,992	92,049	669,785	0,404	47,354	1,064	6,409	167,924	422,008	122,839	5,592
Всего:			49,057	33,281	149,104	1 092,173	0,707	105,367	1,632	11,721	271,635	711,528	252,015	10,416
10 день пятница														

Завтрак

1 Горошек зеленый припущенный с маслом 1/30	2298 (СР № 306)	30	1,993	1,174	5,076	38,837	0,081	5,605		0,468	7,955	25,760	8,162	0,009
2 Омлет с сыром (без молока) 1/150	1425 (СР № 213)	150	15,239	21,021	1,682	256,879	0,062	0,410	0,243	4,858	230,012	271,126	22,050	2,134
3 Фрукты свежие (яблоко) (ч) 1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
4 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
5 Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0948 (СР № 377)	185	0,153	0,033	13,687	55,654	0,020	2,054	0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515
Итого:		545	20,160	22,977	49,470	485,319	0,276	60,569	0,243	6,326	298,642	386,141	68,610	5,883

Обед

1 Салат из свежей капусты с яблоками 1/60	1829 (СР № 46)	60	0,766	2,489	4,342	42,828	0,020	15,840	0,240	1,159	21,708	17,889	10,743	0,547
2 Суп Крестынский со сметаной на бульоне 1/200	1326 (СР № 98)	200	4,466	7,008	12,464	130,791	0,055	13,766	0,172	2,269	41,064	58,884	19,038	0,924
3 Плов с курицей 1/230	1443 (СР № 291)	230	21,821	10,783	53,027	396,438	0,284	3,911	0,368	4,801	55,186	343,090	140,916	2,592
4 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
5 Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670 (СР № 359)	180	0,065		28,548	114,451				7,582	0,005	1,620	0,033	
Итого:		700	28,917	20,580	113,980	756,808	0,419	33,517	0,780	8,919	135,440	478,068	189,418	5,446
Всего:			49,077	43,557	163,450	1 242,128	0,695	94,086	1,023	15,245	434,082	864,208	258,028	11,329