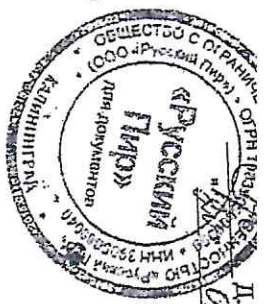


Примерный четырехнедельный рацион (20 дней) питания
 для учащихся с диагнозом непереносимость лактозы
 Светловского ГО
 2023-2024 гг.
 возрастная категория 7-11 лет и старше



Д.А. Кевенсаридона
 2023 г.

По рекомендациям СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Наименование блюда

№ рецептур	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	В1	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			

Итого:														
1	1716	80	20,887	13,854	2,075	216,532	0,065	1,716	0,040	0,541	12,634	147,054	74,105	1,286
2	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960	0,181	30,000	0,021	0,203	24,540	90,263	35,016	1,426
3	404	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
4	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
5	-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	68,776	0,061	0,991	76,727	260,393	133,585	5,251
Итого:														
Итого:	555	555	25,954	18,796	61,140	517,538	0,383	68,776	0,061	0,991	76,727	260,393	133,585	5,251

Итого:															
1	1824	60	0,802	2,441	4,517	43,241	0,028	2,736	0,864	1,229	18,276	28,977	18,087	0,315	
2	1275	200	4,432	6,488	17,398	145,711	0,095	7,154	0,006	2,011	29,424	72,724	27,738	0,970	
3	1432	90	12,292	12,942	12,962	217,494	0,055	1,715	0,048	3,062	15,659	89,507	41,797	0,938	
4	1448	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	
5	1201	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027	9,190	0,460	0,600	6,600	38,800	11,400	0,900	
6	-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	44,524	1,458	0,038	0,025	135,784	325,076	150,293	5,575
7	-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	44,524	1,458	0,038	0,025	135,784	325,076	150,293	5,575
Итого:															
Итого:	49,044	720	23,089	29,478	96,967	745,525	0,449	113,299	1,519	11,046	212,512	585,469	283,878	10,826	

Итого:														
1	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	1702	200	17,499	17,413	29,310	343,955	0,250	3,5650	0,320	3,888	40,908	208,981	93,864	2,542
3	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
4	-	40	2,409	0,400	20,800	96,400	0,164	40,590	1,472	5,788	73,255	247,212	137,548	4,973
Итого:														
Итого:	505	505	20,813	21,503	69,575	555,080	0,469	40,590	1,472	5,788	73,255	247,212	137,548	4,973

Итого:														
1	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
2	1439	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	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,450	0,021	1,055	11,223	102,993	15,233	0,922
4	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	0,036	0,000	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	1680	180	0,018	0,200	14,785	60,169	0,000	0,036	0,000	0,038	9,947	2,972	3,308	0,338
6	-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	37,390	0,373	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7	-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	37,390	0,373	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:														
Итого:	50,201	720	29,388	32,170	89,651	771,087	0,889	77,980	1,845	14,553	196,936	615,470	315,310	12,988

Итого:														
3	22,423	200	21,592	6,430	309,736	0,127	6,023	0,256	3,854	107,482	292,729	52,129	3,400	
4	1077	200	22,423	21,592	6,430	309,736	0,127	6,023	0,256	3,854	107,482	292,729	52,129	3,400
Итого:														
Итого:	1077	200	22,423	21,592	6,430	309,736	0,127	6,023	0,256	3,854	107,482	292,729	52,129	3,400

520	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,210	13,385	129,762	0,064	7,242	0,166	2,120	26,574	37,014	15,088	0,829
1	Салат из овощей овощной 1/60	1587	200	4,518	6,461	13,385	178,978	0,125	0,600	0,091	0,464	39,000	269,270	40,800	0,839	
2	Суп картофельный с морковью на бульоне 1/200	1112	90	19,798	1,002	22,692	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,584	34,275	1,281	
3	Руба картофельная с овощами 1/90	1720	150	3,404	4,904	22,940	93,602	0,036	1,620	0,018	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
4	Картофельное пюре 1/150	116	180	0,008	0,000	23,400	48,200	0,040		0,038	0,025	0,025	0,026	8,200	0,720	
5	Сок фруктовый разливной в асептической 1/180	-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,522	4,966	143,032	467,279	122,099	5,096	
6	Хлеб ржаной-пшеничный 1/20	-	20	1,200	0,200	10,400	702,839	0,528	52,115	0,522	4,966	143,032	467,279	122,099	5,096	
7	Хлеб пшеничный 1/20	-	20	1,200	0,200	10,400	107,735	0,528	52,115	0,522	4,966	143,032	467,279	122,099	5,096	
Итого:		57,245	720	34,008	16,450	164,306	1,235,921	0,916	95,197	0,779	9,125	290,105	783,123	210,992	12,116	

Итого:																
4 день четверг (1 неделя)																
капустник																
1	Салат из овощей овощной 1/60	1817	60	0,883	2,453	4,283	42,737	0,019	14,310	0,264	1,151	23,646	22,371	12,747	0,477	
2	Котлета Домашняя запеченная с соусом томатным	671	90	11,233	16,698	14,121	251,694	0,357	0,723	0,011	2,862	17,771	73,602	16,365	1,119	
3	Макарона отварные 1/150	1659	150	6,901	4,531	45,971	257,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108	
4	Хлеб пшеничный 1/20	-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	2,060	0,030	0,038	0,025	0,026	8,200	0,720	
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	17,093	0,297	5,496	75,262	162,045	53,463	3,993	
Итого:		20,382	525	20,382	23,917	89,966	656,639	0,591	17,093	0,297	5,496	75,262	162,045	53,463	3,993	

Итого:																
5 день пятница (1 неделя)																
капустник																
1	Вяленое мясо 1/60	462	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 на бульоне 1/200	1442	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	Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,320	4,120	45,300	272,503	112,480	2,077	
4	Компот из ягод 1/180	1658	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,800	0,108	0,108	11,700	3,605	3,330	0,133	
5	Хлеб пшеничный 1/20	-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,460	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
6	Хлеб ржаной-пшеничный 1/20	-	20	1,200	0,200	10,400	722,287	0,439	34,462	0,679	8,918	123,691	380,741	166,811	5,270	
Итого:		44,699	680	24,318	28,989	91,430	1,378,926	1,031	51,555	0,975	14,415	198,952	542,786	220,274	9,263	

Итого:																
6 день пятница (1 неделя)																
капустник																
1	Капша Речная по-русски с курицей 1/200	2515	200	20,749	18,019	36,990	393,129	0,272	3,401	0,320	7,052	35,388	263,639	157,576	4,428	
2	Фрукты свежие по сезону (к)/1/100	-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	
3	Хлеб пшеничный 1/20	-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0,040	0,000	0,038	0,025	0,026	8,200	0,720	
4	Чай заварной с лимоном 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000	7,290	11,052	3,302	3,676	0,375	
Итого:		22,839	520	22,839	18,540	72,768	549,283	0,389	38,441	0,320	7,290	71,665	283,987	180,452	6,773	

Итого:																
7 день четверг (2 неделя)																
капустник																
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369	
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	9,242	0,166	2,032	43,174	86,731	32,708	1,847	
3	Тертая мякоть и соус 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,287	97,357	20,030	0,918	
4	Картофель отварной 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960	0,181	30,000	0,021	0,203	24,540	90,248	35,016	1,426	
5	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	0,072	15,264	61,992	0,005	1,800	0,036	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
6	Хлеб ржаной-пшеничный 1/20	-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,460	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
7	Хлеб пшеничный 1/20	-	20	1,200	0,200	10,400	722,166	0,439	34,462	0,679	8,918	123,691	380,741	166,811	5,270	
Итого:		47,429	720	24,590	28,624	91,548	1,271,448	1,249	102,772	0,735	13,622	201,958	619,451	302,368	13,391	

Итого:																
8 день понедельник (2 неделя)																
капустник																
1	Масо птицы запеченное в соусе 1/80	1716	80	20,887	13,854	2,075	216,532	0,065	1,716	0,040	0,541	12,634	147,084	74,105	1,286	
2	Рис отварной 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160	

Хлеб пшеничный 1/20	-/-	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,546	4,943	0,789	6,070	63,959	168,614	23,100	0,478
Хлеб заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	89,343	649,808	0,546	4,943	0,789	6,070	63,959	168,614	23,100	0,478
Чай заварной с сахаром 1/200	520	20,007	23,601	15,041	60,921	649,808	0,546	4,943	0,789	6,070	63,959	168,614	23,100	0,478

Салат Морозник 1/60	353	60	0,970	3,712	5,727	60,197	0,047	7,404	0,247	1,686	13,059	30,797	13,301	0,970
Суп-харчо по-домашнему на бульоне 1/200	1275	200	4,432	6,488	17,398	145,711	0,095	7,154	0,006	2,011	29,424	72,724	27,738	4,428
Каши гречневая с курдюком 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,990	393,129	0,272	3,401	0,320	7,052	35,588	263,659	157,576	0,133
Компот из ягод эльм 1/180	1658	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,800	0,108	0,108	0,025	0,026	8,200	0,720
Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0,040	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	7,628
Хлеб ржанно-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0,040	0,573	11,355	96,396	409,611	221,545	7,628
Хлеб ржанно-пшеничный 1/20	680	20	28,694	28,674	96,143	757,411	0,546	19,759	0,573	11,355	96,396	409,611	221,545	7,628
Чай заварной с шиповником 1/200	48,701	52,275	185,486	1407,219	1,091	24,702	1,362	17,424	1,362	17,424	160,355	578,225	274,712	11,344

Десерт питивина (2 недели)	1509	200	19,605	20,585	39,663	422,339	0,147	3,001	0,160	6,268	35,223	159,776	64,266	1,996
Макаронны с мясом птицы 1/200	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Фрукты свежие по сезону (Ф) 1/100	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0,082	0,038	0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
Хлеб пшеничный 1/20	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000	6,506	11,052	3,302	3,676	0,375
Чай заварной с шиповником 1/200	520	200	21,695	21,106	75,441	578,493	0,264	38,041	0,160	6,506	71,300	180,104	87,142	4,341

Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
Уха 1/200	339	200	7,003	4,659	22,764	160,998	0,561	17,326	0,163	2,044	38,402	124,373	35,614	1,289
Гуляш мясной 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,450	1,055	1,055	11,223	102,993	15,233	0,922
Картофель отварной 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,574	149,960	0,181	30,000	0,021	0,203	24,540	90,263	35,016	1,426
Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	0,072	15,264	61,992	0,005	1,800	0,038	0,038	10,980	1,985	3,330	0,439
Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0,082	0,036	0,036	0,025	0,026	8,200	0,720
Хлеб ржанно-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0,040	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	7,628
Хлеб ржанно-пшеничный 1/20	720	20	28,356	29,827	90,832	745,192	1,361	71,626	0,364	5,503	119,457	378,719	120,025	6,065
Чай заварной с шиповником 1/200	50,051	50,933	166,272	132,685	1,625	109,667	0,524	12,009	12,009	190,757	558,823	207,167	10,406	

Десерт неонельник (3 недели)	1772	80	10,836	14,915	12,761	228,618	0,355	0,873	0,032	2,537	11,777	69,196	16,264	1,115
Колбаса мясная запеченная в соусе 1/80	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	8,200	0,720
Каши гречневая 1/150	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0,082	0,038	0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
Хлеб пшеничный 1/20	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
Чай заварной с сахаром и лимонном 1/200/5	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
Салат из моркови с маслом 1/60	515	515	19,827	23,923	78,400	608,216	0,718	5,813	1,205	7,944	66,104	266,555	158,149	6,399

Салат из крашеной капусты со свежей 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068	0,014	1,658	21,114	20,967	10,590	4,004
Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	7,358	6,631	15,775	152,012	0,189	9,242	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
Фрикаделька куриная 1/90	1736	90	17,090	17,692	16,240	292,548	0,121	2,080	0,540	3,694	12,143	109,174	60,720	1,597
Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,030	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
Компот из яблок 1/150	1201	200	0,435	0,090	24,900	102,150	0,030	0,030	0,038	0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0,040	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	7,628
Хлеб ржанно-пшеничный 1/20	740	20	31,001	35,600	100,793	847,576	0,597	51,309	0,706	11,137	150,956	352,698	167,509	10,850
Чай заварной с шиповником 1/200	50,828	59,523	179,194	1455,791	1,315	57,121	1,911	19,081	1,911	217,060	619,253	325,658	17,250	

Десерт вторник (3 недели)	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	4,022
Салат из моркови с маслом 1/60	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,320	4,120	45,300	272,503	112,480	2,077
Плов с курицей 1/200	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
Чай заварной с сахаром и лимонном 1/200/5	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164	8,276	1,472	6,020	77,647	310,735	156,164	4,508
Хлеб пшеничный 1/40	505	505	20,218	20,794	82,242	596,981	0,443	8,276	1,472	6,020	77,647	310,735	156,164	4,508

Салат картофельный с зеленым горошком 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,834	0,569	0,911	30,000	248,725	17,394	1,286
Борщ со свежей капустой с картошкой на бульоне 1/200	1714	90	19,542	6,818	11,340	184,894	0,122	32,919	0,540	3,255	46,901	77,622	35,691	0,037
Суфле из печени 1/90	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,082		0,038	0,025	6,000	38,800	11,400	0,900
Рану из овощей 1/150	1670	200	0,072	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	0,600	146,695	440,955	108,694	9,707
Кисель фруктово-ягодный 1/200	-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	1,310	81,239	1,286	8,310	269,926	682,802	187,161	15,836
Хлеб пшеничный 1/20	-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	1,310	81,239	1,286	8,310	269,926	682,802	187,161	15,836
Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-	740	29,971	25,057	101,124	749,894	1,654	120,009	1,840	11,559				
Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-	505	50,467	42,030	154,311	1,197,385								

220:														
сень четверг (4 недели)														
пирог	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	4,004
Салат из моркови с маслом 1/60	1789	200	18,988	21,182	37,535	416,727	0,616	2,400	0,320	6,941	31,024	248,588	119,172	4,306
Капша гречневая с мясом 1/200	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164		0,076	0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
Хлеб пшеничный 1/40	-	505	22,302	25,271	77,801	627,852	0,835	7,340	1,472	8,841	63,371	286,820	162,856	6,737

230:														
суббота (4 недели)														
Салат из квашеной капусты со свежей 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068	0,178	2,280	21,114	20,967	10,590	1,087
Рассольник Ленинградский на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,048	2,634	34,610	68,650	22,356	1,211
Копченая курятина запеченная в соусе 1/90	1750	90	12,088	12,399	12,905	211,569	0,091	1,642	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
Картофельное пюре 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,120	0,120	13,000	4,006	3,700	0,447
Картофельное пюре 1/150	1658	200	0,160	0,060	16,920	68,860	0,082	2,000	0,038	0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
Компот из ягод з/м 1/200	-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Хлеб пшеничный 1/20	-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-	740	23,616	28,503	92,734	721,930	0,478	48,037	0,251	7,377	135,011	313,680	135,435	9,330
Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-	505	45,918	53,775	170,535	1,349,782	1,313	55,377	1,724	16,218	198,382	600,499	298,291	16,086

240:														
воскресенье (4 недели)														
пирог	1115	200	20,749	18,019	36,990	393,129	0,272	3,401	0,320	7,052	35,588	263,659	157,576	4,428
Капша гречневая с курицей 1/200	-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,038	0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
Хлеб пшеничный 1/20	-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Фрукты свежие по сезону (с) 1/100	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000	7,290	11,052	3,302	3,676	0,375
Чай заварной с лимоном 1/200	-	520	22,839	18,540	72,768	549,283	0,389	38,441	0,320		71,665	283,987	180,452	6,173

250:														
понедельник (4 недели)														
Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
Суп овсяный с зеленым горошком на бульоне 1/200	1454	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
Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,910	379,110	0,623	34,650	0,320	3,777	39,692	199,453	57,132	2,457
Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080	0,080	16,960	68,880	0,006	2,000	0,040	0,038	0,025	0,026	8,200	0,487
Хлеб пшеничный 1/20	-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-	700	24,226	33,144	80,006	715,226	0,831	73,766	0,678	7,952	125,738	302,558	109,412	5,757
Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-	505	47,064	51,684	152,774	1,264,509	1,220	112,206	0,998	15,243	197,403	586,545	289,864	12,530

260: