

"Согласовано"

Директор

МАОУ Лицей № 10

Т.Н.Разыграева

"31" 08 2023 г

"Утверждаю"

Генеральный директор ООО "БалтСервис"

А.С. Яковенко

"31" 08 2023 г



Примерный четырехнедельный рацион (20 дней) питания для учащихся с диагнозом непереносимость лактозы г. Калининграда и Калининградской области

2023-2024 гг.

возрастная категория 7-11 лет и старше

По рекомендациям СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Table with 8 columns: Name of dish, Recipe No., Yield (g), Protein (g), Fat (g), Carbohydrates (g), Energy value (kcal). It details the diet for Monday (01) and Tuesday (02), including breakfast and lunch items like meat, potatoes, fruits, and soups.

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	0,300	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	Тестеля 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:				47,429	47,163	164,316	1 271,448

06 день понедельник (2 неделя)**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:				50,854	51,610	157,576	1 298,207

07 день вторник (2 неделя)**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 неделя)

Завтрак

1	Омлет без молока 1/200	1706	200	16,260	20,644	2,438	260,588
2	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
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:			585	19,024	24,834	41,254	464,613

Обед

1	Салат из свеклы с маслом 1/60	1682	60	0,854	4,852	5,009	67,118
2	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076
3	Картофель тушеный с печенью 1/200	1598	200	16,891	12,168	31,110	301,516
4	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451
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	24,307	24,371	93,747	691,561
Всего:				43,331	49,205	135,001	1 156,174

09 день четверг (2 неделя)**Завтрак**

1	Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,682	4,693	54,743
2	Биточек мясной запеченный в соусе 1/90	1183	90	11,077	15,158	13,238	233,681
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 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921
Итого:			520	20,007	23,601	89,343	649,808

Обед

1	Салат Мозаика 1/60	353	60	0,970	3,712	5,727	60,197
2	Суп-харчо по-домашнему на бульоне 1/200	1275	200	4,432	6,488	17,398	145,711
3	Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,990	393,129
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	28,694	28,674	96,143	757,411
Всего:				48,701	52,275	185,486	1 407,219

10 день пятница (2 неделя)**Завтрак**

1	Макароны с мясом птицы 1/200	1509	200	19,605	20,585	39,663	422,339
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	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	21,695	21,106	75,441	578,493

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545
2	Уха 1/200	339	200	7,003	4,659	22,764	160,998
3	Гуляш мясной 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297
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 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	28,356	29,827	90,832	745,192
Всего:				50,051	50,933	166,272	1 323,685

11 день понедельник (3 неделя)

Завтрак

1	Кот-лета мясная запеченная в соусе 1/80	1772	80	10,836	14,915	12,761	228,618
2	Каша гречневая 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673
3	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746
5	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979
Итого:			515	19,827	23,923	78,400	608,216

Обед

1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	7,358	6,631	15,725	152,012
3	Фрикаделька куриная 1/90	1736	90	17,090	17,692	16,240	292,548
4	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744
5	Компот из изюма 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
Итого:			740	31,001	35,600	100,793	847,576
Всего:				50,828	59,523	179,194	1 455,791

12 день вторник (3 неделя)

Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979
2	Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856
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	20,218	20,794	82,242	596,981

Обед

1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	1819	60	1,026	3,644	4,626	55,408
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 с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673
5	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854
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:			740	29,457	32,763	91,735	779,635
Всего:				49,675	53,557	173,977	1 376,616

13 день среда (3 неделя)

Завтрак

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 (v)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 (v)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	Тефтеля 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
Итого:			740	22,350	30,480	94,330	741,041
Всего:				45,244	51,786	180,170	1 367,734

16 день понедельник (4 неделя)

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 (v)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
Итого:			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 изюма 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
Итого:			750	32,308	29,073	107,380	820,407
Всего:				51,182	46,308	183,747	1 356,484

17 день вторник (4 неделя)**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
Итого:			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
Итого:			700	24,353	31,750	79,606	701,587
Всего:				45,774	51,431	161,168	1 290,647

18 день среда (4 неделя)**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 (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
Итого:			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	Суфле 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 неделя)							

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	Котлета 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 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	23,616	28,503	92,734	721,930
Всего:				45,918	53,775	170,535	1 349,782

20 день пятница (4 неделя)

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