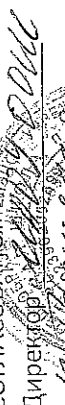
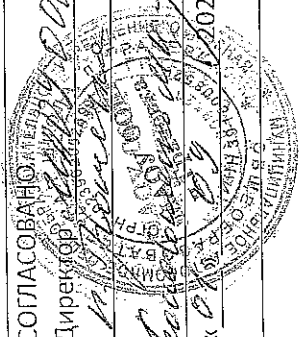
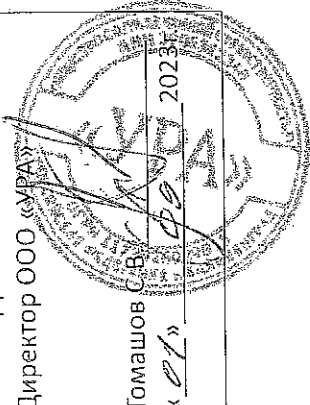


СОГЛАСОВАНО Директор ООО «УРАУ»  « 08 » 09 2023 г. 	УТВЕРЖДЕНО Директор ООО «УРАУ» Томашов С.В. « 01 » 09 2023 г. 
---	---

Примерный двухнедельный рацион питания для учащихся с диагнозом
непереносимости лактозы в МАОУ ООШ п. Грачевка

Для учащихся возрастной группы 7-11 лет на 2023-2024 учебный год

По рекомендациям СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, жиры, углеводы				В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы									
1 день понедельник														
<i>взвешивание</i>														
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
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
Картофель отварной 1/150	1711 (СР №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	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	27,557	8,315	57,753	416,078	0,398	44,000	0,163	1,381	63,927	252,517	131,673	4,482
2 день вторник														
<i>взвешивание</i>														
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
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442 (СР №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
Блюпочек мясной запеченный в соусе 1/90	1183 (СР №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
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
Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670 (СР №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
итого:		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
того:			53,446	34,538	174,339	1,221,983	1,167	74,206	0,591	12,686	178,523	614,007	309,642	12,414
3 день вторник														
<i>взвешивание</i>														
Огурец свежий 1/30	1600 (СР №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 (СР №268)	80	11,012	8,567	12,589	171,514	0,316	0,820	0,032	2,797	13,729	76,898	12,464	0,788
Рис отварной 1/150	1780 (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
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:		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

Коплетка мясная запеченная в соусе 1/80	1600 (СР № 71)	30	0,240	0,033	0,900	4,857	0,008	0,840	0,003	0,009	4,800	7,200	3,900	0,684
Рис отварной 1/150	1772 (СР № 268)	80	1,012	8,367	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 (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
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 (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
всего:		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 (СР № 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
Ци из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442 (СР № 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
Коплетка куриная запеченная в соусе 1/90	1750 (СР № 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 (СР № 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	1701 (СР № 348)	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027				18,900	17,420	7,380	0,448
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	23,866	23,954	92,426	680,748	0,432	60,575	1,864	10,182	153,296	312,810	150,552	6,029
всего:		41,398	37,055	180,901	222,694	1,119	64,289	1,920	13,486	226,430	577,424	252,365	10,017	

Макаронные отварные с мясом птицы 1/200	1508 (СР № 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 (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
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

Салат из свежих с зеленым горошком 1/60	0912 (СР № 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 (СР № 105)	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 (СР № 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
Капша гретневая 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
Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670 (СР № 359)	180	0,065		28,348	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
всего:		54,527	31,709	186,267	248,561	0,688	94,901	0,879	16,066	210,913	816,518	283,708	16,935	

Салат из свежих с зеленым горошком 1/60	0912 (СР № 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 (СР № 105)	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 (СР № 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
Капша гретневая 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
Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670 (СР № 359)	180	0,065		28,348	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
всего:		54,527	31,709	186,267	248,561	0,688	94,901	0,879	16,066	210,913	816,518	283,708	16,935	

Салат из свежих с зеленым горошком 1/60	0912 (СР № 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 (СР № 105)	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 (СР № 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
Капша гретневая 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
Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670 (СР № 359)	180	0,065		28,348	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
всего:		54,527	31,709	186,267	248,561	0,688	94,901	0,879	16,066	210,913	816,518	283,708	16,935	

Салат из свежих с зеленым горошком 1/60	0912 (СР № 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 (СР № 105)	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 (СР № 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
Капша гретневая 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
Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670 (СР № 359)	180	0,065		28,348	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
всего:		54,527	31,709	186,267	248,561	0,688	94,901	0,879	16,066	210,913	816,518	283,708	16,935	

Салат из свежих с зеленым горошком 1/60	0912 (СР № 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 (СР № 105)	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 (СР № 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
Капша гретневая 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
Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670 (СР № 359)	180	0,065		28,348	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
всего:		54,527	31,709	186,267	248,561	0,688	94,901	0,879	16,066	210,913	816,518	283,708	16,935	

Салат из свежих с зеленым горошком 1/60	0912 (СР № 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 (СР № 105)	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 (СР № 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
Капша гретневая 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
Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670 (СР № 359)	180	0,065		28,348	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
всего:		54,527	31,709	186,267	248,561	0,688	94,901	0,879	16,066	210,913	816,518	283,708	16,935	

Салат из свежих с зеленым горошком 1/60	0912 (СР № 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 (СР № 105)	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 (СР № 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
Капша гретневая 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
Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670 (СР № 359)	180	0,065		28,348	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:		7												

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	092,173	0,707	105,367	1,632	11,721	271,635	711,528	252,015	10,416	

Завтрак

1 Горюшек 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	1445 (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	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	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 Крестьянский 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	