

"Согласовано"

Директор

М.В.В. 3 н. Векова

О.В. Белова

2024 г



"Утверждаю"

Генеральный директор ООО "ВИНЕГРЕТЬ"

Штурмин М.Е.

09 " 01

2024 г



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 рекомендациям СанПиН 2.3/2.4.3590-20

|                                       | Наименование блюд                                     | № рецептуры | Выход, г   | Пищевые вещества (г) |               |                | Энерг. ценность, ккал |
|---------------------------------------|---|-------------|------------|----------------------|---------------|----------------|-----------------------|
|                                       |   |             |            | Белки, г             | Жиры, г       | Углеводы, г    |                       |
| <b>01 день понедельник (1 неделя)</b> |   |             |            |                      |               |                |                       |
| <b>Завтрак</b>                        |   |             |            |                      |               |                |                       |
| 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                |
| <b>Итого:</b>                         |   |             | <b>555</b> | <b>25,954</b>        | <b>18,796</b> | <b>61,140</b>  | <b>517,538</b>        |
| <b>Обед</b>                           |   |             |            |                      |               |                |                       |
| 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                |
| <b>Итого:</b>                         |   |             | <b>720</b> | <b>23,089</b>        | <b>29,478</b> | <b>96,967</b>  | <b>745,525</b>        |
| <b>Всего:</b>                         |   |             |            | <b>49,044</b>        | <b>48,273</b> | <b>158,107</b> | <b>1 263,062</b>      |
| <b>02 день вторник (1 неделя)</b>     |   |             |            |                      |               |                |                       |
| <b>Завтрак</b>                        |   |             |            |                      |               |                |                       |
| 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                |
| <b>Итого:</b>                         |   |             | <b>505</b> | <b>20,813</b>        | <b>21,503</b> | <b>69,575</b>  | <b>555,080</b>        |
| <b>Обед</b>                           |   |             |            |                      |               |                |                       |
| 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               |