

Директор МБОУ СОШ им. А. Антошечкина"  
Дикарев Р.Г.



2023 г

"Утверждаю"  
Генеральный директор ООО "КОМБИНАТ ПИТАНИЯ"



2023 г

Примерный четырехдневный рацион (20 дней) питания  
для учащихся с диагнозом непереносимость лактозы Баградисловский МО  
2023-2024 гг.

возрастная категория 7-11 лет и старше

По рекомендации СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ 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 (в) 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
3	Мясо тушеное (свинина) 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297



Итого:

Обед 520 22,839 18,540 72,768 549,283

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	Тефтели 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

Итого:

Обед 720 24,590 28,624 91,548 722,166

<b>Завтрак</b>							
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

Итого:

Обед 555 26,682 18,721 77,640 585,773

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 яблок 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

Итого:

Обед 680 24,172 32,889 79,936 712,434

Итого:

Обед 680 24,172 32,889 79,936 712,434

<b>Завтрак</b>							
Биточек куриный запеченный в соусе 1/90, свежая капуста с кукурузой 1/30							
1	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

Итого:

Обед 505 17,543 22,225 64,947 529,987

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586
2	Рассолыник 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

Итого:

Обед 720 31,578 32,575 107,681 850,212



2	Ксмпот из ядлок 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	
<i>Итого:</i>			720		28,356	29,827	90,832	745,192
<b>Всего:</b>					50,051	50,933	166,272	1 323,685

**11 день понедельник (3 недели)**

**Завтрак**

1	Котлета 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	
<i>Итого:</i>			515		19,827	23,923	78,400	608,216

**Обед**

1	Салат из квашеной капусты со свежлой 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	
<i>Итого:</i>			740		31,001	35,600	100,793	847,576
<b>Всего:</b>					50,828	59,523	179,194	1 455,791

**12 день вторник (3 недели)**

**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	
<i>Итого:</i>			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	
<i>Итого:</i>			740		29,457	32,763	91,735	779,635
<b>Всего:</b>					49,675	53,557	173,977	1 376,616

**13 день среда (3 недели)**

**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	



**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
<b>Итого:</b>			<b>520</b>	<b>18,874</b>	<b>17,235</b>	<b>76,367</b>	<b>536,077</b>

**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
<b>Итого:</b>			<b>750</b>	<b>32,308</b>	<b>29,073</b>	<b>107,380</b>	<b>820,407</b>
<b>Всего:</b>				<b>51,182</b>	<b>46,308</b>	<b>183,747</b>	<b>1 356,484</b>

**17 день вторник (4 недели)****Завтрак**

Котлета куриная запеченная в соусе 1/90, подгарнировка из свежей капусты 1/30							
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
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>21,421</b>	<b>19,681</b>	<b>81,562</b>	<b>589,060</b>

**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
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>24,353</b>	<b>31,750</b>	<b>79,606</b>	<b>701,587</b>
<b>Всего:</b>				<b>45,774</b>	<b>51,431</b>	<b>161,168</b>	<b>1 290,647</b>

**18 день среда (4 недели)****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
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>20,496</b>	<b>16,973</b>	<b>53,187</b>	<b>447,492</b>

**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