

**Согласовано:**

Директор МАОУ ООШ п. Кострово

*Афанасьева*  
Ю. А. Афанасьева

«*28*» *августа* 2023 г.

**Утверждаю:**

ООО «УРА»

*Томашов*  
С. В. Томашов

«*28*» «*августа*» 2023 г.

**Примерный двухнедельный рацион питания с диагнозом**

**не переносимости лактозы для обучающихся возрастной группы 7-11 лет**

**на 2023-2024 учебный год в МАОУ ООШ п. Кострово**

По рекомендациям СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)		Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки, г			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Жиры, г	Гликозиды, г									
<b>Наименование блюда</b>												
<b>1 день понедельник</b>												
<i>завтрак</i>												
Салат из свежей капусты с морковью 1/30	30	0,471	1,226	1,990	0,010	10,380	0,102	0,571	13,515	10,041	5,627	0,181
Мясо птицы запеченное в соусе 1/80	80	22,095	2,353	2,075	0,065	1,716	0,040	0,541	12,634	147,054	74,105	1,286
Картофель отварной 1/150	150	3,038	4,403	24,401	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	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	185	0,153	0,033	13,687	0,020	2,054	0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515
<i>итого:</i>	475	27,557	8,315	57,753	0,398	44,000	0,163	1,381	63,927	252,517	131,673	4,482
<b>2 день вторник</b>												
<i>завтрак</i>												
Винегрет овощной 1/60	60	0,772	4,879	4,745	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	200	4,098	6,951	8,281	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
Блюпочек мясной запеченный в соусе 1/90	90	11,077	8,774	13,238	0,318	0,880	0,048	2,841	15,020	78,299	13,248	0,816
Каша гречневая 1/150	150	6,878	5,119	35,774	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
Кисель фруктово-ягодный 1/180	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	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Хлеб пшеничный 1/20	20	1,200	0,200	10,400	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
<i>итого:</i>	730	25,889	26,223	116,585	0,769	30,206	0,428	11,305	114,597	361,491	177,970	7,932
<i>итого:</i>	475	53,446	34,538	174,339	1,167	74,206	0,591	12,686	178,523	614,007	309,642	12,414
<b>3 день вторник</b>												
<i>завтрак</i>												
Огурец свежий 1/30	30	0,240	0,033	0,900	0,008	0,840	0,003	0,009	4,800	7,200	3,900	0,084
Котлета мясная запеченная в соусе 1/80	80	11,012	8,567	12,589	0,316	0,820	0,032	2,737	13,729	76,898	12,464	0,788
Рис отварной 1/150	150	3,728	4,069	40,499	0,179		0,021	0,473	41,280	174,999	64,251	1,160
Хлеб ржано-пшеничный 1/30	30	1,800	0,300	15,600	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	185	0,153	0,033	13,687	0,020	2,054	0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515
<i>итого:</i>	475	16,933	13,002	83,275	0,583	3,714	0,056	3,919	82,984	322,762	102,513	3,898



Итого:	-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
Всего:		730	21,800	23,577	102,207	708,217	0,489	39,950	1,073	7,445	153,698	376,176	125,469	6,028
05 день пятница			50,141	32,798	160,001	135,753	0,829	126,773	1,205	11,193	275,816	603,412	259,917	10,835
<b>Завтрак</b>														

1	Горошек зеленый приущенный 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 (без молока) 1/150	1706 (СР № 210)	150	12,195	15,483	1,829	195,441	0,063	0,332	0,230	3,780	86,970	196,876	15,000	2,319
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	17,116	17,439	49,617	423,882	0,277	60,491	0,230	5,248	155,600	311,891	61,560	6,069
<b>Обед</b>															

1	Вянетр овольной 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
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1434 (СР № 99)	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
3	Котлета мясная запеченная в соусе 1/90	1772 (СР № 288)	90	11,095	9,078	13,382	179,610	0,320	0,959	0,048	2,978	15,659	79,007	13,657	0,854
4	Рис отварной с маслом 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
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670 (СР № 359)	180	0,085		28,548	114,451					7,582	0,005	1,620	0,033
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
7	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	22,805	26,093	121,325	811,356	0,730	22,097	0,434	8,345	127,831	379,714	134,268	5,461
Всего:			39,921	43,532	170,941	235,238	1,006	82,588	0,664	13,593	283,431	691,605	195,828	11,530	
<b>Обед</b>															

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/30	1671 (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
2	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
3	Капша гречневая 1/150	1688 (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
4	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
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:			475	31,397	9,031	69,126	483,366	0,445	14,150	0,163	4,723	61,467	321,842	203,230	6,635
<b>Обед</b>															

1	Салат из свеклы с болгарским перцем и маслом 1/60	1447 (СР № 55)	60	0,702	4,832	3,580	60,618	0,011	5,250	0,009	2,162	19,806	21,810	10,188	0,664
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/200	1441 (СР № 101)	200	4,238	6,451	14,205	131,652	0,086	9,242	0,166	1,984	36,234	61,854	25,508	0,985
3	Гуляш из курицы 1/90	1716 (СР № 260)	90	16,734	3,469	2,619	108,633	0,053	1,575		1,180	10,931	113,297	56,418	1,003
4	Макаронные отварные 1/150	1669 (СР № 309)	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
5	Компот из яблок 1/180	1690 (СР № 342)	180	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
7	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:			750	31,654	19,843	109,334	742,546	0,411	18,067	0,196	7,529	108,388	317,383	132,001	6,318
Всего:			63,052	28,874	178,460	225,914	0,856	32,217	0,359	12,252	169,855	639,225	335,231	12,953	
<b>Завтрак</b>															

07 день вторник															
<b>Завтрак</b>															



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
Рыба запеченная в белом соусе 1/90	1812 (СР № 232)	90	15,957	7,273	21,328	214,633	0,100	0,027	0,027	2,242	37,447	192,165	28,517	0,685
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
Комлот 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
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
<b>Итого:</b>		<b>730</b>	<b>25,915</b>	<b>21,992</b>	<b>92,049</b>	<b>669,785</b>	<b>0,404</b>	<b>47,354</b>	<b>1,064</b>	<b>6,409</b>	<b>167,924</b>	<b>422,008</b>	<b>122,839</b>	<b>5,592</b>
<b>Всего:</b>			<b>49,057</b>	<b>33,281</b>	<b>149,104</b>	<b>092,174</b>	<b>0,707</b>	<b>105,367</b>	<b>1,632</b>	<b>11,721</b>	<b>271,635</b>	<b>711,528</b>	<b>252,015</b>	<b>10,416</b>
<b>Завтрак</b>														
1 Горошек зеленый припущенный с маслом 1/30	2298 (СР № 306)	30	1,993	1,174	5,076	38,837	0,081	5,605		0,458	7,955	25,760	8,162	0,009
2 Омлет с сыром (без молока) 1/150	1435 (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) (я) 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	8988 (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
<b>Итого:</b>		<b>545</b>	<b>20,160</b>	<b>22,977</b>	<b>49,470</b>	<b>485,319</b>	<b>0,276</b>	<b>60,569</b>	<b>0,243</b>	<b>6,326</b>	<b>298,642</b>	<b>386,141</b>	<b>68,610</b>	<b>5,883</b>
<b>Обед</b>														
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 Крестянский 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 Шюв 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	
<b>Итого:</b>		<b>700</b>	<b>28,917</b>	<b>20,580</b>	<b>113,980</b>	<b>756,808</b>	<b>0,419</b>	<b>33,517</b>	<b>0,780</b>	<b>8,919</b>	<b>135,440</b>	<b>478,068</b>	<b>189,418</b>	<b>5,446</b>
<b>Всего:</b>			<b>49,077</b>	<b>43,557</b>	<b>163,450</b>	<b>1 242,128</b>	<b>0,695</b>	<b>94,086</b>	<b>1,023</b>	<b>15,245</b>	<b>434,082</b>	<b>864,208</b>	<b>258,028</b>	<b>11,329</b>

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
Рыба запеченная в белом соусе 1/90	1812 (СР № 232)	90	15,957	7,273	21,328	214,633	0,100	0,027	0,027	2,242	37,447	192,165	28,517	0,685
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
Комлот 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
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
<b>Итого:</b>		<b>730</b>	<b>25,915</b>	<b>21,992</b>	<b>92,049</b>	<b>669,785</b>	<b>0,404</b>	<b>47,354</b>	<b>1,064</b>	<b>6,409</b>	<b>167,924</b>	<b>422,008</b>	<b>122,839</b>	<b>5,592</b>
<b>Всего:</b>			<b>49,057</b>	<b>33,281</b>	<b>149,104</b>	<b>092,174</b>	<b>0,707</b>	<b>105,367</b>	<b>1,632</b>	<b>11,721</b>	<b>271,635</b>	<b>711,528</b>	<b>252,015</b>	<b>10,416</b>
<b>Завтрак</b>														
1 Горошек зеленый припущенный с маслом 1/30	2298 (СР № 306)	30	1,993	1,174	5,076	38,837	0,081	5,605		0,458	7,955	25,760	8,162	0,009
2 Омлет с сыром (без молока) 1/150	1435 (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) (я) 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	8988 (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
<b>Итого:</b>		<b>545</b>	<b>20,160</b>	<b>22,977</b>	<b>49,470</b>	<b>485,319</b>	<b>0,276</b>	<b>60,569</b>	<b>0,243</b>	<b>6,326</b>	<b>298,642</b>	<b>386,141</b>	<b>68,610</b>	<b>5,883</b>
<b>Обед</b>														
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 Крестянский 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 Шюв 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	
<b>Итого:</b>		<b>700</b>	<b>28,917</b>	<b>20,580</b>	<b>113,980</b>	<b>756,808</b>	<b>0,419</b>	<b>33,517</b>	<b>0,780</b>	<b>8,919</b>	<b>135,440</b>	<b>478,068</b>	<b>189,418</b>	<b>5,446</b>
<b>Всего:</b>			<b>49,077</b>	<b>43,557</b>	<b>163,450</b>	<b>1 242,128</b>	<b>0,695</b>	<b>94,086</b>	<b>1,023</b>	<b>15,245</b>	<b>434,082</b>	<b>864,208</b>	<b>258,028</b>	<b>11,329</b>