

"Согласовано"

Директор



2023 г

"Утверждаю"

Генеральный директор ООО "ВИНЕГРЕТЬ"



Штурмин М.Е.

2023 г

Примерный четырехнедельный рацион (20 дней) питания
для учащихся с диагнозом непереносимость лактозы и глютена г. Калининграда
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	
01 день понедельник (1 неделя)						
Завтрак						
1 Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
2 Мясо птицы отварное в бульоне 1/90	1716	90	20,922	14,008	2,423	219,451
3 Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960
4 Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746
Итого:		545	24,790	18,750	51,088	472,258
Обед						
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 натуральный запеченный (без хлеба) 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 1/200	1201	200	0,435	0,090	24,900	102,150
Итого:		700	20,733	29,087	78,657	659,340
Всего:			45,523	47,836	129,745	1 131,597
02 день вторник (1 неделя)						
Завтрак						
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
Итого:		465	18,413	21,103	48,775	458,680
Обед						
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 свинины тушеное с овощами 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297
4 Каша гречневая 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
Итого:		700	27,012	32,372	70,494	681,372
Всего:			45,425	53,475	119,269	1 140,052
03 день среда (1 неделя)						