

"Согласовано"
Директор



Александр В.А.
2024 г.

"Утверждено"
Генеральный директор ООО "ВИНЕГРЕТЬ"

Штурман 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	
01 день понедельник (1 неделя)							
Завтрак							
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
Итого:			555	25,954	18,796	61,140	517,538
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 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
Итого:			720	23,089	29,478	96,967	745,525
Всего:				49,044	48,273	158,107	1 263,062
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
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400
Итого:			505	20,813	21,503	69,575	555,080
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