



СОГЛАСОВАНО

Директор МАУ СОШ п. Рыбачий
Яковлева Л. П.

«10» 08 2024

Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания
для учащихся с диагнозом
непереносимость лактозы 2024-2025 г.

Возрастная категория 7-11 лет и старше



УТВЕРЖДЕНО

Директор ООО «УРА»

Томашов С.В.

«10» 08 2024 г.

Наименование блюда		№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)		Энерг. ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
				Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак																
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/30	1672 (СР №15)	30	0,47	1,226	1,490	20,882	0,010	10,380	0,102	0,57	13,515	10,041	5,627	0,181	
2	Мясо птицы запеченное в соусе 1/80	1716 (СР №269)	80	22,095	2,353	2,075	117,857	0,065	1,716	0,040	0,54	12,634	147,054	74,105	1,286	
3	Картофель отварной 1/150	1711 (СР №310)	150	3,038	4,403	24,401	149,384	0,180	29,850	0,021	0,202	24,465	89,328	34,844	1,419	
4	Хлеб пшеничный 1/30	-	30	1,800	0,360	15,500	72,300	0,123				0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
5	Чай заварной с сахаром и лимонным 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	27,557	8,315	57,153	416,078	0,398	44,000	0,163	1,381	63,927	252,517	131,673	4,482	
Обед																
1	Вителлетт свиной 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	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442 (СР №83)	200	4,098	6,951	8,231	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919	
3	Вителлетт мясной запеченный в соусе 1/90	1183 (СР №268)	90	11,077	8,774	13,238	176,225	0,318	0,880	0,048	2,841	15,020	78,299	13,248	0,816	
4	Капша гречневая 1/150	1680 (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	
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670 (СР №339)	180	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005	1,620	0,033	
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-	30	1,800	0,360	15,630	72,300	0,060				0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
7	Хлеб пшеничный 1/20	-	20	1,200	0,200	10,410	48,200	0,082				0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
Итого:			730	25,889	26,223	116,585	805,906	0,769	30,206	0,428	11,305	114,597	361,491	177,970	7,932	
Всего:				53,446	34,538	174,339	221,983	1,167	74,206	0,591	12,686	178,523	614,007	309,642	12,414	
Ужин																
1	Отура свежий 1/30	1600 (СР №71)	30	0,240	0,033	0,903	4,857	0,008	0,840	0,003	0,009	4,800	7,200	3,900	0,084	
2	Котлета мясная запеченная в соусе 1/80	1772 (СР №268)	80	11,012	8,567	12,589	171,514	0,316	0,820	0,032	2,737	13,729	76,898	12,464	0,788	
3	Рис отварной 1/150	1700 (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	
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-	30	1,800	0,360	15,600	72,300	0,060				0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
5	Чай заварной с сахаром и лимонным 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	16,933	13,002	83,275	517,447	0,583	3,714	0,056	3,919	82,984	322,762	102,513	3,898	
Всего:																

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
Суп картофельный с горохом на бульоне 1/200	1764 (СР № 102)	200	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	9,242	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
Жаркое по-домашнему с курицей 1/230	1702 (СР № 299)	230	20,993	11,197	33,431	318,468	0,286	40,711	0,368	4,470	45,379	238,920	107,714	2,907
Компот из яблок 1/180	1690 (СР № 342)	180	0,072	0,072	1,764	7,992	0,005	1,800		0,036	10,575	1,985	3,330	0,398
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
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
вес:		720	32,189	20,889	81,261	641,800	0,642	67,593	0,774	8,425	130,761	403,774	179,795	7,770
день среда			49,121	33,891	164,536	159,647	1,225	71,307	0,830	12,344	213,745	726,536	282,307	11,667
супрак														
Каша гречневая с курицей 1/200	1115 (СР № 291)	200	21,555	10,346	36,990	327,298	0,272	3,401	0,320	7,052	35,588	263,659	157,576	4,428
Фрукты свежие (яблоко) (v) 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
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
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
вес:		565	24,483	11,129	79,703	516,902	0,404	57,955	0,320	8,052	96,263	352,914	195,974	8,168
день														
Салат Мозаика 1/60	1476 (СР № 67)	60	0,970	3,712	5,727	60,197	0,047	7,404	0,247	1,686	13,059	30,797	13,301	0,478
Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на 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
Котлета Медвежья лапка в соусе 1/90	1698 (СР № 294)	90	11,886	7,158	13,526	166,076	0,057	6,083	0,160	3,135	17,293	125,781	37,761	2,124
Рагу из овощей 1/150	1448 (СР № 143)	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,540	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
Компот из ягод з/м 1/180	1658 (СР № 342)	180	0,160	0,060	16,920	68,860	0,012	2,000		0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
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
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
вес:		750	22,855	25,500	91,867	688,381	0,428	63,260	1,119	10,924	146,372	340,466	137,741	7,297
день четверг			47,337	36,628	171,569	205,283	0,832	121,215	1,439	18,976	242,635	693,380	333,715	15,465
супрак														
Помидор свежий 1/30	1601 (СР № 71)	30	0,180	0,060	1,260	6,300	0,018	7,500	0,003	0,120	4,200	7,800	6,000	0,180
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
Капуста тушеная 1/150	1718 (СР № 321)	150	3,512	6,376	19,972	151,324	0,072	75,554	0,088	3,001	91,959	66,776	33,146	1,385
Хлеб пшеничный 1/40	-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
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
вес:		485	28,340	9,222	57,794	427,535	0,340	86,823	0,131	3,748	122,118	227,237	134,448	4,807
день														
Салат из моркови с яблоками 1/60	1814 (СР № 59)	60	0,599	2,492	4,408	42,457	0,029	3,420	0,840	1,250	15,024	24,849	17,259	0,597
Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438 (СР № 90)	200	4,418	7,039	13,291	134,188	0,066	8,274	0,178	2,270	33,610	62,850	20,056	0,997
Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/90	1766 (СР № 234)	90	9,989	8,560	13,158	169,626	0,064	1,203	0,030	3,010	29,080	112,277	21,199	0,637
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
вес:	1701 (СР № 348)	180	0,207	0,081	0,710	0,024	0,037			18,000	17,770	7,280	0,448	

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	21,800	23,577	102,207	708,217	0,489	39,950	1,073	7,445	153,698	376,176	125,469	6,028
Всего:				50,141	32,798	160,001	135,752	0,829	126,773	1,205	11,193	275,816	603,412	259,917	10,835
05 день пятница															

Завтрак

1	Горошек зеленый припущенный с маслом 1/30	2298 (СР № 306)	30	1,993	1,174	5,076	38,837	0,081	5,605		0,468	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) (v) 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

Обед

1	Винегрет овощной 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	1454 (СР №69)	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 № 268)	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	1700 (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 фруктов-ягодный 1/180	1670 (СР № 359)	180	0,065		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:

06 день понедельник				39,921	43,532	170,941	235,238	1,006	82,588	0,664	13,593	283,431	691,605	195,828	11,530
---------------------	--	--	--	--------	--------	---------	---------	-------	--------	-------	--------	---------	---------	---------	--------

Завтрак

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/30	1672 (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	Каша гречневая 1/150	1680 (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

Обед

1	Салат из свежих овощей с соевым соусом 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	6,431	14,205	131,652	0,086	9,242	0,166	1,984	36,234	61,854	25,508	0,985
3	Гуляш из хурпы 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	Макароны 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:

07 день вторник				63,052	28,874	178,460	225,912	0,856	32,217	0,559	12,252	169,855	639,225	335,231	12,953
-----------------	--	--	--	--------	--------	---------	---------	-------	--------	-------	--------	---------	---------	---------	--------

Завтрак

Огурец свежий 1/30	1600 (СР № 71)	30	0,240	0,033	0,900	4,857	0,008	0,840	0,003	0,009	4,800	7,200	3,900	0,684
Котлета мясная запеченная в соусе 1/80	1777 (СР № 268)	80	11,012	8,567	12,589	171,514	0,316	0,820	0,032	2,737	13,729	76,838	12,464	0,788
Рис отварной 1/150	1700 (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
Хлеб пшеничный 1/40	-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
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
того:		485	17,533	13,102	88,475	541,947	0,687	3,714	0,056	3,305	73,134	264,614	101,813	3,988
бед														
Салат из моркови с маслом 1/60	1801 (СР № 59)	60	0,718	2,453	4,025	41,045	0,033	2,760	1,104	1,277	16,476	30,657	21,087	0,399
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442 (СР № 83)	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
Котлета куриная запеченная в соусе 1/90	1750 (СР № 294)	90	12,886	6,843	12,829	164,449	0,054	1,642	0,048	2,926	14,881	88,851	41,386	0,909
Рагу из овощей 1/150	1448 (СР № 143)	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,540	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
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
Компот из яблок 1/180	1201 (СР № 348)	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027							
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
того:		730	23,866	23,954	92,426	680,748	0,432	60,575	1,864	10,182	153,296	312,810	150,552	6,029
бед			41,398	37,055	180,901	122,696	1,119	64,289	1,920	13,486	226,430	577,424	252,365	10,017
1 день среда														
Макароны отварные с мясом птицы 1/200	1509 (СР № 285)	200	21,568	7,002	39,681	308,014	0,150	3,080	0,160	3,637	35,575	167,300	68,050	2,058
Фрукты свежие (яблоко) (v) 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
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
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
того:		565	24,496	7,785	82,393	497,618	0,283	57,634	0,160	4,637	96,250	256,555	106,448	5,798
бед														
Салат из свежих с зеленым горошком 1/60	0312 (СР № 53)	60	0,954	4,843	4,692	66,173	0,018	5,580		2,176	21,528	25,926	12,330	0,744
Уха 1/200	1724 (СР № 106)	200	6,358	4,453	13,301	118,707	0,088	9,242	0,163	1,956	32,054	97,931	25,098	0,784
Печень по-строгановски 1/90	897 (СР №255)	90	13,977	9,210	5,961	162,640	0,013	22,445	0,535	3,064	21,594	218,749	14,711	4,653
Капша гречневая 1/150	1680 (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
Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670 (СР № 359)	180	0,065		28,548	114,451								
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
того:		710	30,031	23,924	103,875	750,943	0,405	37,267	0,719	11,429	114,662	559,963	177,260	11,137
бед			54,527	31,709	186,267	1248,561	0,688	94,901	0,879	16,066	210,913	816,518	283,708	16,935
1 день четверг														
Огурец соленый 1/30	625 (СР № 70)	30	0,240		0,510	3,000	0,006	2,550	0,015	0,021	6,390	8,940	3,120	0,210
Рагу овощное с курицей 1/230	1823 (СР № 289)	230	20,949	10,956	27,258	291,434	0,217	53,409	0,552	4,592	74,145	216,825	104,158	2,749
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
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
того:		475	23,142	11,288	57,056	422,388	0,303	58,013	0,567	5,313	103,710	289,520	129,175	4,824
бед														

2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на 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
3	Рыба запеченная в белом соусе 1/90	1812 (СР № 232)	90	15,967	7,273	21,328	214,633	0,100	0,027	0,027	2,242	37,447	192,165	28,517	0,685
4	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
5	Компот 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
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
Итого:			730	25,915	21,992	92,049	669,785	0,404	47,354	1,064	6,409	167,924	422,008	122,839	5,592
Всего:				49,057	33,281	149,104	992,173	0,707	105,367	1,632	11,721	271,635	711,528	252,015	10,416
10 день пятница															

Завтрак

1	Горошек зеленый припущенный с маслом 1/30	2298 (СР № 306)	30	1,993	1,174	5,076	38,837	0,081	5,605		0,468	7,955	25,760	8,162	0,009
2	Омлет с сыром (без молока) 1/150	1425 (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) (v) 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 лимонном 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	20,160	22,977	49,470	485,319	0,276	60,569	0,243	6,326	298,642	386,141	68,610	5,883
Обед															

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 Крестьянский 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	Плов 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 № 339)	180	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005	1,620	0,033
Итого:			700	28,917	20,580	113,980	756,808	0,419	33,517	0,780	8,919	135,440	478,068	189,418	5,446
Всего:				49,077	43,557	163,450	242,128	0,695	94,086	1,023	15,245	434,082	864,208	258,028	11,329