

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

"Утверждаю"
 Генеральный директор ООО "КОМБИНАТ ПИТАНИЯ"



2023 г

2023 г

Примерный четырехнедельный рацион (20 дней) питания
 для учащихся с диагнозом непереносимость лактозы и глютена Багратионовский МО
 2023-2024 гг.

возрастная категории 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 натуральной заеченный (без хлеба) 1/90	1432	90	12,292	12,942	12,962	217,494
4 Рату 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 свиными тушено 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)

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
Итого:			545	25,517	18,675	67,588	540,493

Обед

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 1/200	1201	200	0,435	0,090	24,900	102,150
Итого:			660	21,816	32,498	61,626	626,249

Всего:

07 день вторник (2 недели)				47,333	51,173	129,214	1 166,742
-----------------------------------	--	--	--	---------------	---------------	----------------	------------------

Завтрак

Виточек куриный натуральный запеченный (без хлеба) 1/90, свежая							
1	капусты с 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
Итого:			475	15,743	21,925	49,347	457,687

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586
2	Рассольник Ленинградский на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868
3	Шницель мясной с курицей запеченный (без панировки) 1/90	783	90	16,555	16,885	6,687	244,927
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	29,178	32,765	78,326	724,907

Всего:

08 день среда (2 недели)				44,921	54,691	127,674	1 182,594
---------------------------------	--	--	--	---------------	---------------	----------------	------------------

Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979
2	Омлет без молока 1/150	1706	150	12,195	15,483	1,829	195,441
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
Итого:			515	13,759	19,473	30,244	351,266

Обед

1	Салат из свеклы с маслом 1/60	1682	60	0,854	4,852	5,009	67,118
2	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076
3	Картофель тушеный с печенью 1/200	1598	200	16,891	12,168	31,110	301,516
4	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080	0,080	16,960	68,880
Итого:			660	21,923	24,051	61,359	549,590

Всего:

09 день четверг (2 недели)				35,681	43,524	91,604	900,856
-----------------------------------	--	--	--	---------------	---------------	---------------	----------------

Завтрак

1	Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,682	4,693	54,743
2	Виточек мясной натуральный запеченный (без хлеба) 1/90	1183	90	11,077	15,158	13,238	233,681
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921
4	Рис отварной 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195

2	Борщ со свежей капустой с картофелем на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004
3	Мясо свиными 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
<i>Итого:</i>			700	27,057	32,363	70,935	683,235
<i>Всего:</i>				44,875	52,757	132,377	1 183,816
13 день среда (3 недели)							
<i>Завтрак</i>							

1	Омлет без молока с кукурузой 1/150/20	17	170	12,595	15,483	4,029	205,841
2	Фрукты свежие по сезону (V)1/150	518	150	0,975	0,450	13,425	61,650
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746
<i>Итого:</i>			525	13,735	15,969	32,645	329,237
<i>Обед</i>							

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586
2	Рассольник Ленинградский на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868
3	Рыба припущенная с овощами 1/90	1112	90	19,798	1,002	22,692	178,978
4	Картофельное пюре 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	26,000	104,003
<i>Итого:</i>			700	28,708	16,648	91,071	628,945
<i>Всего:</i>				42,443	32,616	123,716	958,182
14 день четверг (3 недели)							
<i>Завтрак</i>							

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545
2	Котлета Домашняя натуральная запеченная (без хлеба) 1/90	671	90	11,233	16,698	14,121	251,694
3	Каша гречневая 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746
<i>Итого:</i>			505	19,257	25,505	69,271	583,657
<i>Обед</i>							

1	Винегрет овощной 1/60	462	60	0,772	4,879	4,745	65,981
2	Суп овощной с зеленым горошком на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292
3	Мясо птицы припущенное с овощами 1/90	1716	90	15,827	12,095	2,619	182,639
4	Рис отварной 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160	0,060	16,920	68,860
<i>Итого:</i>			700	24,685	28,933	73,459	652,967
<i>Всего:</i>				43,941	54,438	142,729	1 236,624
15 день пятница (3 недели)							
<i>Завтрак</i>							

1	Каша гречневая с куррицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,990	393,129
2	Фрукты свежие по сезону (V)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
3	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854
<i>Итого:</i>			500	21,639	18,340	62,368	501,083
<i>Обед</i>							

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979
2	Суп картофельный на бульоне 1/200	1441	200	4,246	6,471	14,285	132,364
3	Тфтеле мясная 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257

19 день четверг (4 недели)

Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979
2	Каша гречневая с мясом 1/200	1789	200	18,988	21,182	37,535	416,727
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746
Итого:			465	19,902	24,871	57,001	531,452

Обед

1	Салат из квашеной капусты со свежкопшой 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722
2	Рассольник Ленинградский на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868
3	Котлета куриная натуральная запеченная (без хлеба) 1/90	1750	90	12,088	12,399	12,905	211,569
4	Картофельное пюре 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160	0,060	16,920	68,860
Итого:			700	21,216	28,103	71,934	625,530
Всего:				41,118	52,975	128,935	1 156,982

20 день пятница (4 недели)

Завтрак

1	Плов с мясом 1/200	1692	200	16,918	21,300	42,591	429,733
2	Фрукты свежие по сезону (в) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
3	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854
Итого:			500	17,808	21,620	67,969	537,687

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545
2	Суп овощной с зеленым горошком на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,910	379,110
4	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080	0,080	16,960	68,880
Итого:			660	21,826	32,744	59,206	618,826
Всего:				39,634	54,364	127,175	1 156,513