

«Согласовано»  
Директор

2023 г.

Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания для  
учащихся с диагнозом на переносимость лактозы 2023-2024 г.  
возрастная категория 7-11 лет и старше

«Утверждаю»  
Генеральный директор ООО «УРА»

2023 г.

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход, л	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценност. ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Гликозиды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				

**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	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	89,828	34,844	1,419
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
<b>Итого:</b>			<b>475</b>	<b>27,557</b>	<b>8,315</b>	<b>57,753</b>	<b>416,078</b>	<b>0,398</b>	<b>44,000</b>	<b>0,163</b>	<b>1,381</b>	<b>63,927</b>	<b>252,517</b>	<b>131,673</b>	<b>4,482</b>

**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	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442 (СР № 88)	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
3	Биточек 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	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
5	Кисель фруктово-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
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>25,889</b>	<b>26,223</b>	<b>116,585</b>	<b>805,906</b>	<b>0,769</b>	<b>30,206</b>	<b>0,428</b>	<b>11,305</b>	<b>114,597</b>	<b>361,491</b>	<b>177,970</b>	<b>7,932</b>

**Вечер:**

**02 день вторник**

**Завтрак**

1	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	0,084
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	0,300	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
<b>Итого:</b>			<b>475</b>	<b>16,933</b>	<b>13,002</b>	<b>83,275</b>	<b>517,847</b>	<b>0,583</b>	<b>3,714</b>	<b>0,056</b>	<b>3,919</b>	<b>82,984</b>	<b>322,762</b>	<b>102,513</b>	<b>3,898</b>

**Обед**

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	0,347
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 № 259)	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
ногo:		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
ногo:			49,121	33,891	164,536	159,644	1,225	71,307	0,830	12,344	213,745	726,536	282,307	11,667
День среда														
итoгoк														

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) (в) 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
ногo:		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
ногo:														
Салат Мозайка 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
ногo:		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
ногo:			47,337	36,628	171,569	205,283	0,832	121,215	1,439	18,976	242,635	693,380	333,715	15,465
День четверг														
итoгoк														

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
Капустя 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
ногo:		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
ногo:														
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 № 96)	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
ногo:	1701 (СР № 348)	180	0,207	0,081	0,710	01,025	0,077				18,000	17,170	7,380	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
<i>Итого:</i>			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
<i>Всего:</i>				50,141	32,798	160,001	135,755	0,829	126,773	1,205	11,193	275,816	603,412	259,917	10,835
<b>05 день пятница</b>															
<i>Завтрак</i>															

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) (в) 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
<i>Итого:</i>			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
<i>Обед</i>															

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 №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 №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 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	0,300	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
<i>Итого:</i>			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
<i>Всего:</i>				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>06 день понедельник</b>															
<i>Завтрак</i>															

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
<i>Итого:</i>			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
<i>Обед</i>															

1	Салат из свеклы 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 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	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
<i>Итого:</i>			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
<i>Всего:</i>				63,052	28,874	178,460	225,912	0,856	32,217	0,359	12,252	169,855	639,225	335,231	12,953
<b>07 день вторник</b>															
<i>Завтрак</i>															



2	Борлд 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
<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>092,173</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>10 день ПЯТНИЦА</b>															

**Завтрак**

1	Порошек 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) (у) 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
<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>

**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 № 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>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>