



И.о. Директора И.М. Верчасовская

"Утверждаю" Генеральный директор ООО "АППЕТИТ"



Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания для учащихся с диагнозом непереносимость лактозы МАОУ СОШ № 24 г. Калининграда 2022-2023гг.

возрастная категория от 12 лет и старше

По рекомендациям СанПиН 2.3/3.4.3590-20

№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)		Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)															
		Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe												
01 день понедельник																									
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 1/100	1716 (СР № 260)	100	25,819	2,925	2,827	140,906	0,078	2,052	0,056	0,718	15,617	172,519	86,993	1,524										
3	Картофель отварной с маслом 1/180	1711(СР № 310)	180	3,645	5,284	29,282	179,261	0,216	35,820	0,025	0,242	29,358	107,793	41,812	1,703										
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 1/200/5	404 (СР №377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569										
Итого:													545	31,901	9,770	64,890	475,096	0,446	50,312	0,184	1,598	73,055	296,441	151,995	5,057
Обед																									
1	Винегрет овощной 1/100	1809 (СР № 67)	100	1,286	8,132	7,909	109,968	0,047	10,120	0,311	3,660	23,086	42,956	19,488	0,869										
2	бульоне 1/250	1442 (СР № 88)	250	5,122	8,689	10,351	140,095	0,068	29,068	0,215	2,495	57,768	50,042	24,635	1,149										
3	Биточек мясной запеченный в соусе 1/100	1815 (СР № 268)	100	14,190	11,474	16,216	224,889	0,405	1,020	0,032	3,711	16,927	98,068	15,580	0,997										
4	Каша гречневая 1/180	1680 (СР № 302)	180	8,253	6,143	42,928	260,007	0,272		0,025	4,253	26,406	190,984	127,681	4,287										
5	Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670 (СР № 359)	200	0,072		31,720	127,168					8,424	0,005	1,800	0,037										
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:													880	31,924	34,937	135,124	982,627	0,933	40,208	0,583	14,847	142,536	440,281	214,484	9,409
Всего:													63,824	44,708	200,014	457,721	1,380	90,520	0,767	16,445	215,591	736,723	366,479	14,466	
02 день вторник																									
Завтрак																									
1	Огулец 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 1/100	1696 (СР № 268)	100	14,190	11,474	16,216	224,889	0,405	1,020	0,032	3,711	16,882	98,068	15,570	0,997										
3	Рис отварной 1/180	1700 (СР № 304)	180	4,473	4,883	48,598	256,227	0,215		0,025	0,567	49,536	209,891	77,101	1,392										
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 1/200/5	404 (СР №377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569										
Итого:													545	20,868	16,725	96,505	620,019	0,708	3,920	0,061	4,987	95,646	379,409	118,935	4,393
Обед																									
1	1/100	1829 (СР № 46)	100	1,276	4,148	7,236	71,380	0,034	26,400	0,400	1,932	36,180	29,815	17,905	0,912										
2	Суп гороховый на бульоне 1/250	1764 (СР № 102)	250	9,197	8,289	19,656	190,015	0,236	11,553	0,207	2,540	53,968	108,442	40,885	2,309										

3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/250	1702 (СР № 259)	250	21,635	12,085	36,320	340,585	0,308	44,170	0,400	4,850	48,965	252,001	113,210	3,097
4	Компот из яблок 1/200	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
5	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
6	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:			850	35,188	25,102	106,172	791,360	0,725	84,123	1,007	10,090	161,237	450,690	201,000	8,875
Всего:				56,057	41,827	202,677	1 411,379	1,433	88,043	1,068	15,077	256,883	830,099	319,935	13,268

03 день среда

Завтрак

1	Каша гречневая с курицей 1/250	1115 (СР № 291)	250	26,006	12,864	46,094	404,174	0,336	4,063	0,400	8,806	43,818	322,864	193,785	5,476
2	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
3	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
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР № 377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
Итого:			635	28,946	13,650	90,310	599,870	0,469	58,623	0,400	9,806	105,746	412,614	232,649	9,270

Обед

1	Салат Мозаика 1/100	1476 (СР № 67)	100	1,617	6,187	9,545	100,328	0,078	12,341	0,412	2,810	21,765	51,328	22,169	0,796
2	на бульоне 1/250	1439 (СР № 82)	250	5,082	8,679	13,516	152,505	0,061	18,568	0,215	2,500	57,743	55,042	27,485	1,491
3	Котлета Мелвежья лапка в соусе 1/100	1698 (СР № 294)	100	15,207	9,006	16,401	207,488	0,066	7,608	0,176	3,913	19,015	158,206	46,568	2,630
4	Рагу из овощей 1/180	1448 (СР № 143)	180	3,327	8,551	22,657	180,892	0,146	39,502	0,648	3,907	56,281	93,147	42,829	1,543
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658 (СР № 342)	200	0,160	0,060	16,920	68,860	0,012	2,000		0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
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:			880	28,393	32,983	105,039	830,574	0,505	80,019	1,451	13,977	177,728	419,955	168,051	8,677
Всего:				57,339	46,632	195,349	1 430,444	0,975	138,642	1,851	23,782	283,474	832,569	400,700	17,947

04 день четверг

Завтрак

1	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
2	Мясо птицы запеченное в соусе 1/100	1716 (СР № 260)	100	25,819	2,925	2,827	140,906	0,078	2,052	0,056	0,718	15,617	172,519	86,993	1,524
3	Капуста тушеная 1/180	1718 (СР № 321)	180	4,214	7,652	23,966	181,589	0,087	90,664	0,106	3,601	110,350	80,131	39,775	1,662
4	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
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР № 377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
Итого:			555	32,779	11,072	64,045	486,941	0,367	102,276	0,165	4,526	144,745	266,551	154,431	5,376

Обед

1	Салат из моркови с яблоками 1/100	1814 (СР № 59)	100	0,998	4,154	7,346	70,762	0,049	5,700	1,400	2,084	25,040	41,415	28,765	0,994
2	1/250	1438 (СР № 96)	250	5,522	8,799	16,613	167,735	0,083	10,343	0,222	2,838	42,013	78,562	25,070	1,246
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/100	1767 (СР № 234)	100	12,571	10,053	15,828	204,072	0,077	1,530	0,027	4,062	30,877	138,998	26,362	0,778
4	Картофельное пюре 1/180	1720 (СР № 312)	180	4,084	5,885	27,528	179,413	0,193	32,463	0,031	0,224	56,592	120,665	41,130	1,537
5	Компот из изюма 1/200	1201 (СР № 348)	200	0,435	0,090	24,900	102,150	0,030				21,000	19,356	8,200	0,497
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:			880	26,611	29,481	118,216	844,632	0,574	50,036	1,680	9,935	185,446	457,222	154,827	7,122
Всего:				59,389	40,553	182,261	1 331,572	0,941	152,312	1,845	14,461	330,192	723,772	309,259	12,498

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) 1/180	1706 (СР № 210)	180	14,634	18,580	2,194	234,529	0,076	0,398	4,536	104,364	236,251	18,000	2,783
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 1/200/5	404 (СР №377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
Итого:			595	19,567	20,539	51,486	469,062	0,289	60,563	6,004	174,247	351,761	65,026	6,586

Обед

1	Винегрет овощной 1/100	1809 (СР № 67)	100	1,286	8,132	7,909	109,968	0,047	10,120	3,660	23,086	42,956	19,488	0,869
2	бульоне 1/250	1454 (СР №99)	250	5,182	9,459	10,188	146,615	0,076	18,833	2,462	49,418	52,242	22,185	1,029
3	Котлета мясная запеченная в соусе 1/100	1696 (СР № 268)	100	14,190	11,474	16,216	224,889	0,405	1,020	3,711	16,882	98,068	15,570	0,997
4	Рис отварной 1/180	1700 (СР № 304)	180	4,473	4,883	48,598	256,227	0,215		0,567	49,536	209,891	77,101	1,392
5	Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670 (СР № 359)	200	0,072		31,720	127,168			8,424	0,005	1,800	0,037	
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:			880	28,204	34,447	140,631	985,367	0,885	29,973	0,591	11,129	157,271	461,388	6,394
Всего:				47,771	54,986	192,118	1454,425	1,174	90,536	17,133	331,517	813,149	226,471	12,980

06 день понедельник

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	0,571	13,515	10,041	5,627	0,181
2	Мясо птицы запеченное в соусе 1/100	1716 (СР № 260)	100	25,819	2,925	2,827	140,906	0,078	2,052	0,718	15,617	172,519	86,993	1,524
3	Каша гречневая 1/180	1680 (СР № 302)	180	8,253	6,143	42,928	260,007	0,272		4,253	26,406	190,984	127,681	4,287
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 1/200/5	404 (СР №377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
Итого:			545	36,509	10,629	78,536	555,842	0,502	14,492	0,184	5,609	379,632	237,864	7,642

Обед

1	Салат из свеклы с соленым огурцом и маслом 1/100	1447 (СР №55)	100	1,170	8,054	5,966	101,030	0,018	8,750	3,603	33,010	36,350	16,980	1,107
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/250	1441 (СР № 101)	250	5,297	8,039	17,756	164,565	0,108	11,553	2,480	45,293	77,318	31,885	1,231
3	Гуляш из курицы 1/100	1716 (СР № 260)	100	18,593	3,855	2,910	120,704	0,059	1,750	1,311	12,146	125,886	62,687	1,115
4	Макароны отварные 1/180	1669 (СР № 309)	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
5	Компот из яблок 1/200	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
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:			880	36,421	25,964	124,757	878,394	0,468	24,053	0,248	9,885	135,723	371,973	7,340
Всего:				72,930	36,594	203,294	1434,236	0,971	38,545	15,493	205,827	751,605	391,481	14,982

07 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	4,800	7,200	3,900	0,084
2	Котлета мясная запеченная в соусе 1/100	1696 (СР № 268)	100	14,190	11,474	16,216	224,889	0,405	1,020	3,711	16,882	98,068	15,570	0,997
3	Рис отварной 1/180	1700 (СР № 304)	180	4,473	4,883	48,598	256,227	0,215		0,567	49,536	209,891	77,101	1,392
4	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
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР №377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569

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:			880	34,035	28,007	118,050	860,401	0,577	58,749	1,668	8,791	203,010	526,154	163,138	7,434
Всего:				58,427	40,266	184,162	1 332,748	0,916	121,331	2,284	14,724	317,361	846,728	303,667	12,938

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) 1/170	1425 (СР № 213)	170	17,271	23,824	1,907	291,129	0,071	0,465	0,276	5,505	260,681	307,276	24,990	2,418
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 1/200/5	404 (СР № 377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
Итого:			585	22,204	25,783	51,199	525,662	0,284	60,630	0,276	6,974	330,564	422,786	72,016	6,221

Обед

1	1/100	1829 (СР № 46)	100	1,276	4,148	7,236	71,380	0,034	26,400	0,400	1,932	36,180	29,815	17,905	0,912
2	Суп Крестянский со сметаной на бульоне 1/250	1326 (СР 98)	250	5,582	8,760	15,580	163,489	0,069	17,208	0,215	2,836	51,330	73,605	23,798	1,155
3	Плов с курицей 1/250	1443 (СР № 291)	250	22,010	11,598	51,845	399,798	0,280	4,170	0,400	5,150	56,625	340,629	140,600	2,597
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 1/200	1670 (СР № 359)	200	0,072		31,720	127,168					8,424	0,005	1,800	0,037
Итого:			830	30,740	24,806	121,981	834,135	0,442	47,778	1,015	10,608	162,459	502,254	201,203	6,051
Всего:				52,944	50,589	173,179	1 359,797	0,727	108,407	1,291	17,581	493,022	925,040	273,219	12,272