



**Примерный четырехнедельный рацион (20 дней) питания
для учащихся с диагнозом непереносимость лактоза и глютена г. Калининграда
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)							
<i>Завтрак</i>							
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
<i>Итого:</i>			545	24,790	18,750	51,088	472,258
<i>Обед</i>							
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 натуральный запеченный (без хлеба) 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 1/200	1201	200	0,435	0,090	24,900	102,150
<i>Итого:</i>			700	20,733	29,087	78,657	659,340
<i>Всего:</i>				45,523	47,836	129,745	1 131,597
02 день вторник (1 неделя)							
<i>Завтрак</i>							
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
<i>Итого:</i>			465	18,413	21,103	48,775	458,680
<i>Обед</i>							
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 свинины 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
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)

Завтрак

1	Омлет без молока с курицей и картофелем 1/200	1077	200	22,423	21,592	6,430	309,736
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746
Итого:			505	23,238	21,927	30,571	412,582

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586
2	Суп картофельный на бульоне 1/200	336	200	4,626	6,519	10,373	118,668
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
Итого:			700	28,716	16,088	86,523	605,745
Всего:			51,953	38,015	117,094	1 018,327	

04 день четверг (1 неделя)

Завтрак

1	Салат из сырых овощей 1/60	1817	60	0,883	2,453	4,283	42,737
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
Итого:			505	19,158	24,305	69,368	572,849

Обед

1	Винегрет овощной 1/60	462	60	0,772	4,879	4,745	65,981
2	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076
3	Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856
4	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160	0,060	16,920	68,860
Итого:			660	21,934	28,595	71,922	632,773
Всего:			41,092	52,899	141,290	1 205,622	

05 день пятница (1 неделя)

Завтрак

1	Каша гречневая по-купечески с курицей 1/200	2515	200	20,749	18,019	36,990	393,129
2	Фрукты свежие (яблоко) (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
Итого:			500	21,639	18,340	62,368	501,083

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545
---	---	------	----	-------	-------	-------	--------

2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	7,358	6,631	15,725	152,012
3	Тефтеля мясная 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080	0,080	16,960	68,880
Итого:			700	22,198	28,232	72,444	632,654
Всего:				43,837	46,571	134,812	1 133,736

06 день понедельник (2 неделя)

Завтрак

1	Мясо птицы отварное в бульоне 1/90	1716	90	20,922	14,008	2,423	219,451
2	Рис отварной 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195
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 изюма 1/200	1201	200	0,435	0,090	24,900	102,150
Итого:			660	21,816	32,498	61,626	626,249
Всего:				47,333	51,173	129,214	1 166,742

07 день вторник (2 неделя)

Завтрак

1	Биточек куриный натуральный запеченный (без хлеба) 1/90, свежая капуста 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:				44,921	54,691	127,674	1 182,594

08 день среда (2 неделя)

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:			35,681	43,524	91,604	900,856	

09 день четверг (2 неделя)

Завтрак

1	Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,682	4,693	54,743
2	Биточек 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
Итого:			500	15,686	23,202	73,996	567,541

Обед

1	Салат Мозаика 1/60	353	60	0,970	3,712	5,727	60,197
2	Суп-харчо по-домашнему на бульоне 1/200	1275	200	4,432	6,488	17,398	145,711
3	Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,990	393,129
4	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160	0,060	16,920	68,860
Итого:			660	26,310	28,280	77,035	667,897
Всего:			41,996	51,481	151,031	1 235,438	

10 день пятница (2 неделя)

Завтрак

1	Каша гречневая с мясом 1/200	1789	200	18,988	21,182	37,535	416,727
2	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/150	518	150	0,975	0,450	13,425	61,650
3	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854
Итого:			550	20,203	21,652	67,388	545,231

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545
2	Уха 1/200	339	200	7,003	4,659	22,764	160,998
3	Мясо свинины тушеное с овощами 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297
4	Картофель отварной 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080	0,080	16,960	68,880
Итого:			700	25,964	29,435	71,728	655,680
Всего:			46,167	51,087	139,116	1 200,911	

11 день понедельник (3 неделя)

Завтрак

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185*	53,545
2	Котлета мясная натуральная запеченная (без хлеба) 1/90	1772	90	10,906	15,222	13,458	234,458
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
Итого:			505	18,930	24,030	68,608	566,421

Обед

1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	7,358	6,631	15,725	152,012
3	Фрикаделька куриная 1/90	1736	90	17,090	17,692	16,240	292,548
4	Рагу 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	28,601	35,200	79,993	751,176
Всего:				47,531	59,230	148,601	1 317,597

12 день вторник (3 неделя)

Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979
2	Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746
Итого:			465	17,818	20,394	61,442	500,581

Обед

1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	1819	60	1,026	3,644	4,626	55,408
2	Борщ со свежей капустой с картофелем на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004
3	Мясо свинины 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
Итого:			700	27,057	32,363	70,935	683,235
Всего:				44,875	52,757	132,377	1 183,816

13 день среда (3 неделя)

Завтрак

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
Итого:			525	13,735	15,969	32,645	329,237

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	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
Итого:			700	28,708	16,648	91,071	628,945
Всего:				42,443	32,616	123,716	958,182

14 день четверг (3 неделя)

Завтрак

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
Итого:			505	19,257	25,505	69,271	583,657

Обед

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
Итого:			700	24,685	28,933	73,459	652,967
Всего:				43,941	54,438	142,729	1 236,624

15 день пятница (3 неделя)**Завтрак**

1	Каша гречневая с курицей 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
Итого:			500	21,639	18,340	62,368	501,083

Обед

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	Тефтеля мясная 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257
4	Картофель отварной 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160	0,060	16,920	68,860
Итого:			700	18,934	28,052	71,053	612,420
Всего:				40,573	46,392	133,421	1 113,503

16 день понедельник (4 неделя)**Завтрак**

1	Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746
Итого:			505	17,719	17,040	66,117	488,702

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586
2	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	1702	200	17,499	17,413	29,310	343,955
4	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,435	0,090	24,900	102,150
Итого:			660	22,920	28,117	67,008	612,767
Всего:				40,639	45,157	133,126	1 101,469

17 день вторник (4 неделя)**Завтрак**

1	Котлета куриная натуральная запеченная (без хлеба) 1/90, подгарнировка из свежей капусты 1/30	1750	120	12,579	14,226	14,997	238,341
2	Каша гречневая 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746
Итого:			475	19,621	19,381	65,962	516,760

Обед

1	Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,682	4,693	54,743
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/200	1441	200	4,246	6,471	14,285	132,364
3	Рагу овощное с мясом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828
4	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854
Итого:			660	21,681	31,360	59,706	607,789
Всего:			41,302	50,741	125,668	1 124,549	

18 день среда (4 неделя)**Завтрак**

1	Омлет без молока с курицей и морковью 1/150	1077	150	16,681	16,138	3,046	224,146
2	Фрукты свежие (яблоко) (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
Итого:			505	17,821	16,623	31,662	347,542

Обед

1	Салат Картофельный с зеленым горошком 1/60	1817	60	1,118	3,770	7,571	68,684
2	Борщ со свежей капустой с картофелем на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004
3	Котлета мясная натуральная запеченная (без хлеба) 1/90	1772	90	10,906	15,222	13,458	234,458
4	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080	0,080	16,960	68,880
Итого:			700	18,943	33,141	67,682	644,769
Всего:			36,764	49,764	99,344	992,311	

19 день четверг (4 неделя)**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 свеклой 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 неделя)**Завтрак**

1	Плов с мясом 1/200	1692	200	16,918	21,300	42,591	429,733
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
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
<i>Итого:</i>			660	21,826	32,744	59,206	618,826
Всего:				39,634	54,364	127,175	1 156,513