

"__" _____ 2023 г

О.А. Шапошников
"__" _____ 2023 г

Примерный четырехнедельный рацион (20 дней) питания
для учащихся с диагнозом непереносимость лактозы г. Калининграда
2023-2024 гг.
возрастная категория 7-11 лет и старше

По рекомендациям СанПиН 2.3/2.4.3590-20

	Наименование блюд	№ рецептур	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
01 день понедельник (1 неделя)															
<i>Завтрак</i>															
1	Мясо птицы отварное в бульоне 1/80	1716	80	20,887	13,854	2,075	216,532	0,065	1,716	0,040	0,541	12,634	147,054	74,105	1,286
2	Картофель отварной 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960	0,181	30,000	0,021	0,203	24,540	90,263	35,016	1,426
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	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
5	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:			555	25,954	18,796	61,140	517,538	0,383	68,776	0,061	0,991	76,727	260,393	133,585	5,251
<i>Обед</i>															
1	Салат из моркови с кукурузой 1/60	1824	60	0,802	2,441	4,517	43,241	0,028	2,736	0,864	1,229	18,276	28,977	18,087	0,315
2	Суп с рисом с томатом на курином бульоне 1/200	1275	200	4,432	6,488	17,398	145,711	0,095	7,154	0,006	2,011	29,424	72,724	27,738	0,970
3	Биточек куриный запеченный в соусе 1/90	1432	90	12,292	12,942	12,962	217,494	0,055	1,715	0,048	3,062	15,659	89,507	41,797	0,938
4	Рагу из овощей 1/150	1448	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
5	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027				18,900	17,420	7,380	0,448
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
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:			720	23,089	29,478	96,967	745,525	0,449	44,524	1,458	10,055	135,784	325,076	150,293	5,575
Всего:				49,044	48,273	158,107	1 263,062	0,832	113,299	1,519	11,046	212,512	585,469	283,878	10,826
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	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	1702	200	17,499	17,413	29,310	343,955	0,250	35,650	0,320	3,888	40,908	208,981	93,864	2,542
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	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
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,032	16,400	0,440
Итого:			505	20,813	21,503	69,375	555,080	0,469	40,590	1,472	5,788	79,255	247,212	137,548	4,973
<i>Обед</i>															
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	2,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
2	Борщ со свежей капустой с картофелем на бульоне 1/200	1439	200	4,060	8,943	10,853	122,004	0,049	30,113	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Мясо тушеное (свинина) 1/90	123	90	14,881	16,030	22,295	222,097	0,473	0,450		1,055	11,223	102,993	15,233	0,922
4	Каша гречневая 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573

Документ подписан электронно. Подпись: ОТПРАВЛЕНО ООО "ЭСПЕРАНТО", Шапошников Олег Александрович, 26.11.23 18:02 (MSK) Сертификат 01872D78008EAFB09E4D14A1FE78DDD170
 Подпись: УТВЕРЖДЕНО МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №16, Белова Ольга Евгеньевна, 30.11.23 10:11 (MSK) Сертификат 7824A899E578F61A918D5022F36C8973

5	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
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			700	24,226	33,144	80,006	715,226	0,831	73,766	0,678	7,952	125,738	302,558	109,412	5,757
Всего:				47,064	51,684	152,774	1 264,509	1,220	112,206	0,998	15,243	197,403	586,545	289,864	12,530

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Идентификатор: 34447205-bbf8-4d38-8085-1af2ce3d6dbc

ОТПРАВЛЕНО **ООО "ЭСПЕРАНТО"**, Шапошников Олег Александрович, Генеральный директор **26.11.23** 18:02 (MSK) Сертификат 01872D78008FAFB09F4D14A1FF78DDD170

УТВЕРЖДЕНО **МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 19**, Кулешова Ольга Евгеньевна, Директор **30.11.23** 10:11 (MSK) Сертификат 7B24A899E578F61A918D5022F36C8973