

Разработано:



Утверждаю:
ИП Чухланцева И.В.



ФИЛИАЛ АО «СЭГЗ»
«САНАТОРИЙ-ПРОФИЛАКТОРИЙ «ОЗОН»
ИНН 1827001683 ОГРН 1021800992190
УР, г. Сарапул
Лицензия № ЛО-180-01-002957
от 27.08.20г. выдано МЗУР

**Примерные рационы питания для учащихся с недостаточностью лактазы
(12 лет и старше)**

Первая неделя

наименование блюда	выход	Химический состав пищи			Энергетическая ценность ккал.
		белки	жиры	углев.	
понедельник					
Завтрак					
Каша из крупы "Геркулес" вязкая (без молока)	210,0	5,58	6,03	32,37	210,16
Яйцо вареное	40,0	5,08	3,92	0,24	62,80
Хлеб ржаной	50,0	3,30	0,60	16,70	87,00
чай с сахаром	200,0	0,00	0,00	20,00	80,00
Фрукт	100,0	0,40	0,00	9,80	47,00
Итого завтрак	600,0	14,36	10,55	79,11	486,96
Обед					
Щи из свеж капусты (без сметаны)	250,0	8,25	11,66	9,03	175,38
Каша пшеничная (на воде)	150,0	4,27	8,29	24,70	194,00
Фрикаделька "Петушок" (без молока)	100,0	13,12	15,14	7,93	223,08
Хлеб ржаной	70,0	4,46	0,84	23,38	121,80
Салат из свеж. овощей с яйцом	60,0	2,59	5,48	3,14	78,38
Компот из сухофруктов	180,0	0,84	0,16	23,29	106,98
Итого обед	810,0	33,53	41,57	91,47	899,62
Вторник					
Завтрак					
Омлет паровой с морковью	155,0	10,77	16,44	3,35	284,25
Хлеб ржаной	50,0	3,30	0,60	16,70	87,00
чай с сахаром	200,0	0,00	0,00	20,00	80,00
Фрукт	100,0	0,40	0,00	9,80	47,00
Итого завтрак	505,0	14,47	17,04	49,85	498,25
Обед					
Борщ (без сметаны)	250,0	7,02	7,68	12,47	167,58
Каша гречневая	150,0	7,99	5,68	36,02	213,80
Котлета детская	100,0	8,87	8,86	8,40	150,15
Хлеб ржаной	70,0	4,46	0,84	23,38	121,80
Огурец свежий	60,0	0,60	0,00	1,14	6,60

чай с сахаром	180,0	0,00	0,00	20,00	80,00
Итого обед	810,0	28,94	23,06	101,41	739,93
Среда					
Завтрак					
Капуста тушеная в томатном соусе	150,0	2,26	5,41	6,90	103,96
Тефтели рыбные	100,0	13,41	9,78	17,02	209,14
Салат из свеклы с м.р	60,0	0,88	11,99	4,73	130,00
Хлеб ржаной	50,0	3,30	0,60	16,70	87,00
Сок яблочный	200,0	0,60	0,00	57,00	144,00
Итого завтрак	560,0	20,45	27,78	102,35	674,10
Обед:					
Суп рыбный	200,0	5,50	2,55	3,63	64,69
Овощное рагу	150,0	2,75	10,33	11,27	170,92
Оладьи из печени	100,0	15,50	13,30	11,66	232,33
Хлеб ржаной	70,0	4,46	0,84	23,38	121,80
Помидор свежий	60,0	0,66	0,00	2,28	14,40
чай с сахаром	180,0	0,00	0,00	20,00	80,00
Фрукт	100,0	0,40	0,00	9,80	47,00
Итого обед	860,0	29,27	27,02	82,02	731,14
Четверг					
Завтрак:					
Рис с овощами	150,0	4,42	5,46	42,34	242,06
Котлета рубленая из птицы	100,0	15,68	2,34	10,07	107,64
Салат из свежей капусты	60,0	1,03	3,06	2,70	43,03
Хлеб ржаной	50,0	3,30	0,60	16,70	87,00
чай с сахаром	200,0	0,00	0,00	20,00	80,00
Фрукт	100,0	0,40	0,00	9,80	47,00
Итого завтрак	660,0	24,83	11,46	101,61	606,73
Обед:					
Рассольник ленинградский (без сметаны)	250,0	6,14	7,68	12,49	154,98
Капуста тушеная в томатном соусе	150,0	2,26	5,41	6,90	103,96
Котлета рыбная Нептун	100,0	13,00	8,17	11,19	178,88
Хлеб ржаной	70,0	4,46	0,84	23,38	121,80
Винегрет овощной	60,0	0,75	6,05	4,33	81,70
Сок яблочный	200,0	0,60	0,00	57,00	144,00
Итого обед	830,0	27,21	28,15	115,29	785,32
Пятница					
Завтрак:					
Рагу из овощей	150,0	2,75	10,33	11,27	170,92
Тефтели 2 вариант	100,0	10,25	12,55	6,48	185,57
Салат из свеж. овощей	60,0	0,66	3,60	1,85	43,85
Хлеб ржаной	50,0	3,30	0,60	16,70	87,00
чай с сахаром	200,0	0,00	0,00	20,00	80,00

Фрукт	100,0	0,40	0,00	9,80	47,00
Итого завтрак	660,0	17,36	27,08	66,10	614,34
Обед:					
Суп гороховый	250,0	7,11	7,76	9,20	163,65
Капуста тушеная в томатном соусе	150,0	2,96	5,41	6,90	103,96
Котлета домашняя	100,0	8,87	8,86	8,40	150,15
Хлеб ржаной	70,0	4,46	0,84	23,38	121,80
Огурец свежий	60,0	0,60	0,00	1,14	6,60
Компот из свежих плодов	180,0	0,22	0,00	15,27	65,28
Итого обед	810,0	24,22	22,87	64,29	611,44
Суббота					
Завтрак:					
Каша Дружба вязкая (без молока)	210,0	10,97	9,23	71,84	369,28
Яйцо вареное	40,0	5,08	3,92	0,24	62,80
Хлеб ржаной	50,0	3,30	0,60	16,70	87,00
Фрукт	100,0	0,40	0,00	9,80	47,00
чай с сахаром	200,0	0,00	0,00	20,00	80,00
Итого завтрак	600,0	19,75	13,75	118,58	646,08
Обед:					
Щи из свеж капусты (без сметаны)	250,0	8,25	11,66	9,03	175,38
Каша гречневая	150,0	7,99	5,68	36,02	213,80
Суфле рыбное	100,0	15,17	12,74	9,60	219,46
Хлеб ржаной домашний	70,0	4,46	0,84	23,38	121,80
Напиток апельсиновый	180,0	0,41	0,09	13,63	59,25
Салат из свеж. овощей с яйцом	60,0	2,59	5,48	3,14	78,38
Итого обед	810,0	38,87	36,49	94,80	868,07
Всего завтраки за 6 дней	3585,00	111,22	107,66	517,60	3526,46
Среднее завтраки	597,50	18,54	17,94	86,27	587,74
Всего обеды за 6 дней	4930,00	182,04	179,16	549,28	4635,52
Среднее обеды	821,67	30,34	29,86	91,55	772,59

Недостаточность лактазы 12 лет и старше

Вторая неделя

наименование блюда	выход	Химический состав пищи			Энергетическая ценность
		белки	жиры	углев.	
понеделник					
Завтрак					
Каша пшеничная (на воде)	210	5,85	8,70	39,04	259,25
Оладьи из печени	100	15,50	13,30	11,66	232,33
Помидор свежий	60	0,66	0,00	2,28	14,40
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
Сок яблочный	200	0,60	0,00	57,00	144,00
Итого завтрак	620	25,91	22,60	126,68	736,98
Обед					
Суп рыбный	250	6,86	3,20	4,53	74,68
Плов из курицы	150	28,94	14,22	38,09	369,74
Салат из свеж. овощей с яйцом	60	2,59	5,48	3,14	78,38
Хлеб ржаной	70	4,46	0,84	23,38	121,80
чай с сахаром	180	0,00	0,00	20,00	80,00
Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,00	9,80	47,00
Итого обед	810	43,25	23,74	98,94	771,60
Вторник					
Завтрак					
Каша пшеничная (без молока)	210	5,80	5,25	38,29	182,35
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
чай с сахаром	200	0,00	0,00	20,00	80,00
Фрукт	100	0,40	0,00	9,80	47,00
Яйцо вареное	40	5,08	3,92	0,24	62,80
Итого завтрак	600	14,58	9,77	85,03	459,15
Обед					
Щи из свеж. капусты (без сметаны)	250	8,25	11,66	9,03	175,38
Каша гречневая (гарнир)	150	7,99	5,68	36,02	213,80
Тефтели рыбные	100	13,41	9,78	17,02	209,14
Хлеб ржаной	70	4,46	0,84	23,38	121,80
Огурец свежий	60	0,60	0,00	1,14	6,60

Компот из сухофруктов	180	0,84	0,16	23,29	106,98
Итого обед	810	35,55	28,12	109,88	833,70
Среда					
Завтрак					
Каша гречневая	150	7,99	5,68	36,02	213,80
Колбаска «Витаминка»	100	18,30	29,44	4,30	358,16
Салат из свеклы с м.р	60	0,88	11,99	4,73	130,00
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
Сок яблочный	200	0,60	0,00	57,00	144,00
Итого завтрак	560	31,07	47,71	118,75	932,96
Обед:					
Борщ (без сметаны)	250	7,02	7,68	12,47	167,58
Рис откидной с овощами	150	4,42	5,46	42,34	242,06
Котлета рубленая из птицы	100	15,68	2,34	10,07	107,64
Хлеб ржаной	70	4,46	0,84	23,38	121,80
Салат из свеж. овощей	60	0,66	3,60	1,85	43,85
чай с сахаром	180	0,00	0,00	20,00	80,00
Итого обед	810	32,24	19,92	110,11	762,93
Четверг					
Завтрак:					
Овощное рагу	150	2,75	10,33	11,27	170,92
Шницель рыбный натуральный	100	16,35	9,01	2,06	158,67
Салат из свеж. овощей с яйцом	60	2,59	5,48	3,14	78,38
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
чай с сахаром	200	0,00	0,00	20,00	80,00
Фрукт	100	0,40	0,00	9,80	47,00
Итого завтрак	660	25,39	25,42	62,97	621,97
Обед:					
Суп с мак изделиями	250	6,58	6,62	15,69	164,84
Капуста тушеная в томатном соусе	150	2,96	5,41	6,90	103,96
Котлета домашняя	100	8,87	8,86	8,40	150,15
Хлеб ржаной	70	4,46	0,84	23,38	121,80
Огурец свежий	60	0,60	0,00	1,14	6,60
чай с сахаром	180	0,00	0,00	20,00	80,00
Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,00	9,80	47,00
Итого обед	910	23,87	21,73	85,31	674,35
Пятница					
Завтрак:					
Каша пшенная (без молока)	210	5,80	5,25	38,29	182,35
Котлета детская	100	8,87	8,86	8,40	150,15
Икра свекольная	60	1,63	4,50	7,69	79,89
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
Компот из сухофруктов	180	0,84	0,16	23,29	106,98

Итого завтрак	600	20,44	19,37	94,37	606,37
Обед:					
Рассольник ленинградский (без сметаны)	250	6,14	7,68	12,49	154,98
Овощное рагу	150	2,75	10,33	11,27	170,92
Биточки мясные с омлетом	100	22,08	23,08	14,96	365,31
Хлеб ржаной	70	4,46	0,84	23,38	121,80
Винегрет овощной	60	0,75	6,05	4,33	81,70
чай с сахаром	180	0,00	0,00	20,00	80,00
Итого обед	810	36,18	47,98	86,43	974,71
Суббота					
Завтрак:					
Каша рисовая (без молока)	210	3,26	3,76	38,56	205,28
Йогурт,100 (без сахара)	100	4,10	1,50	5,90	57,00
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,00	9,80	47,00
чай с сахаром	200	0,00	0,00	20,00	80,00
Итого завтрак	660	11,06	5,86	90,96	476,28
Обед:					
Суп гороховый	250	7,11	7,76	9,20	163,65
Капуста тушеная в томатном соусе	150	2,26	5,41	6,90	103,96
Котлета рыбная Нептун	100	13,00	8,17	11,19	178,88
Хлеб ржаной	70	4,46	0,84	23,38	121,80
Помидор свежий	60	0,66	0,00	2,28	14,40
Напиток апельсиновый	180	0,41	0,09	13,63	59,25
Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,00	9,80	47,00
Итого обед	910	28,30	22,27	76,38	688,94
Всего завтраки за 6 дней	3700,00	128,45	130,73	578,76	3833,71
Среднее завтраки	616,67	21,41	21,79	96,46	638,95
Всего обеды за 6 дней	5060,00	199,39	163,76	567,05	4706,23
Среднее обеды	843,33	33,23	27,29	94,51	784,37