

Согласовано:

Территориальный отдел

Управления Роспотребнадзора по Свердловской области

в городе Первоуральск, Шалинском,

Нижнесергинском районах и городе Ревда

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 16

«1» сентября 2023 г.



Утверждаю:

И.П. Ефремова О.В.

О. В. Ефремова



2023 г.

**Примерное 12-дневное меню для детей с 12 лет и старше,
с диагнозом " Лактазная недостаточность "
обучающихся в общеобразовательных учреждениях
(всесезонное) на 2023 учебный год
для столовой при МАОУ "СОШ № 16"**

Использованы:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при
общеобразовательных школах, Москва 2004г (УДК 642,5:373 ISBN 5-93109-070-3)

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
170/2004	Суп-пюре гороховый (без молока) с гренками	250/ 20	236,1	7,87	7,75	7,1
278/2007	Тефтели мясные с/с	100	253,2	10,6	9,4	31,6
516/2004	Макаронные изделия отварные	180	227	6,48	11,4	39,12
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	810	891,3	29,05	29,15	119,42

ПОЛДНИК

421/2007	Булочка с корицей	75	160,1	9,3	10,16	22,5
686/2004	Чай с лимоном	250	81,2	0,37	0,12	19
Пром.	Сок фруктовый	200	89,6	0	0	8
	ИТОГО :	525	330,9	9,67	10,28	49,5
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1335	1222,2	38,72	39,43	168,92

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
82/2007	Борщ из свежей капусты без сметаны	250	255	2,81	9	16,8
260\2007	Гуляш из свинины	100	168	10,6	10	35
509/2004	Каша гречневая вязкая	180	276	10,2	8,16	26,88
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	67	2,3	0,34	13,2
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	800	885	27,91	27,9	118,28

ПОЛДНИК

669/2003	Шанежка наливная с яйцом	75	168	8,75	8,47	26
685/2004	Чай с сахаром	250	72,5	0,25	0	21,87
Пром.	Кондитерское изделие	30	135	1,44	2,4	3
	ИТОГО :	355	375,5	10,44	10,87	50,87
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1155	1260,5	38,35	38,77	169,15

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
43\2004	Салат из св.капусты с морковью	100	71,3	1,4	3	8,8
132/2004	Рассольник Ленинградский без сметаны	250	253,7	2,6	6,37	34,1
277/2016	Тефтели рыбные с/с	100	208,2	13,41	16,1	18,1
520/2004	Пюре картофельное на воде	180	197	7,4	6,3	26,2
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	890	905,2	28,91	32,37	128,8

ПОЛДНИК

458/2016	Турбинка песочная	75	137,2	8,8	9,8	14
686/2004	Чай с лимоном	250	81,2	0,37	0,12	19
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6
	ИТОГО :	425	276,4	9,82	10,57	49,6
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1315	1181,6	38,73	42,94	178,4

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
88/2007	Щи из свежей капусты без сметаны	250	247,5	2,81	7,87	12,92
291/2007	Плов "Золотинка" из грудки кури	250	395	21,5	22,5	50,2
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	126	4,4	0,6	25,8
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	790	887,5	30,71	31,37	115,32

ПОЛДНИК

452/2016	Булочка Домашняя	75	250,6	8,04	8,82	11,7
685/2004	Чай с сахаром	250	72,5	0,25	0	21,87
Пром.	Кондитерское изделие	30	135	1,44	2,4	3
	ИТОГО :	355	458,1	9,73	11,22	36,57
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1145	1345,6	40,44	42,59	151,89

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
82/2007	Борщ из свежей капусты без сметаны	250	255	2,81	9	16,8
498/2004	Биточек Домашний из мяса кури	100	214,6	9,2	12,7	10
516/2004	Макаронные изделия отварные	180	227	6,48	11,4	39,12
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	790	871,6	22,59	33,7	107,52

ПОЛДНИК

456/2016	Коржик молочный	75	132,9	9	9,1	16
686/2004	Чай с лимоном	250	81,2	0,37	0,12	19
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6
	ИТОГО :	425	272,1	10,02	9,87	51,6
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1215	1143,7	32,61	43,57	159,12

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 6

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
98/3/2016	Суп Крестьянский без сметаны	250	186,5	1,5	5,17	8,35
286/2016	Зразы Школьные	100	232,2	9,7	9	29,8
516/2004	Макаронные изделия отварные	180	227	6,48	11,4	39,12
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	790	827,7	21,88	26,27	116,57

ПОЛДНИК

695/1996	Ватрушка с повидлом	100	210,18	9,6	9,82	29,2
685/2004	Чай с сахаром	250	72,5	0,25	0	21,87
Пром.	Сок фруктовый	200	89,6	0	0	8
	ИТОГО :	550	372,28	9,85	9,82	59,07
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1340	1199,98	31,73	36,09	175,64

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
147/2004	Суп с макарон. издел., с фрикад.	250/5	268,7	3,75	8,2	24,5
268/2007	Биточек мясной с/с	120	162,2	12	11	21,7
509/2004	Каша гречневая вязкая	180	276	10,2	8,16	26,88
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	67	2,3	0,34	13,2
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	825	885,9	30,15	28	114,98

ПОЛДНИК

456/2016	Булочка Веснушка	75	189,65	9,7	9,65	28,3
686/2004	Чай с лимоном	250	81,2	0,37	0,12	19
Пром.	Кондитерское изделие	30	135	1,44	2,4	3
	ИТОГО :	355	405,85	11,51	12,17	50,3
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1180	1291,75	41,66	40,17	165,28

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
88/2007	Щи из свежей капусты без сметаны	250	247,5	2,81	7,6	12,92
тгк13	Фрикадельки мясные в соусе	100	208,3	14,2	12,3	24,6
516/2004	Макаронные изделия отварные	180	227	6,48	11,4	39,12
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	67	2,3	0,34	13,2
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	800	868,8	27,79	32,04	116,24

ПОЛДНИК

456/2016	Коржик молочный	75	132,9	8,4	9,1	20,4
685/2004	Чай с сахаром	250	72,5	0,25	0	21,87
Пром.	Сок фруктовый	200	89,6	0	0	8
	ИТОГО :	525	295	8,65	9,1	50,27
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1325	1163,8	36,44	41,14	166,51

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
132/2004	Рассольник Ленинградский без сметаны	250	253,7	2,6	6,37	34,1
436/2004	Жаркое по-домашн. с грудкой куры\овощная подганировка (огурец)	270	415	22,5	24	44,75
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	126	4,4	0,6	25,8
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	810	906,7	31,4	31,27	133,35

ПОЛДНИК

422/2016	Ватрушка с сыром	75	212	6,94	7,15	11,1
686/2004	Чай с лимоном	250	81,2	0,37	0,12	19
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6
	ИТОГО :	425	351,2	7,96	7,92	46,7
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1235	1257,9	39,36	39,19	180,05

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
139/2004	Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	235,87	7,37	5,87	25,2
288/2016	Котлеты Ладушки с/с	100	237,81	10,62	11,65	16,55
516/2004	Макаронные изделия отварные	180	227	6,48	11,4	39,12
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	800	882,68	28,67	29,62	120,17

ПОЛДНИК

35/1999	Манник	75	167,2	9,1	10,1	21,05
685/2004	Чай с сахаром	250	72,5	0,25	0	21,87
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6
	ИТОГО :	425	297,7	10	10,75	59,52
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1225	1180,38	38,67	40,37	179,69

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
82/2007	Борщ из свежей капусты без сметаны	250	255	2,81	9	16,8
498/2004	Котлета Домашняя из мяса куры с/с	120	201,2	14,8	13,9	24,3
304/2007	Пюре картофельное\овощная подгарнировка (огурец)	200	201	7,6	6,3	32
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	830	832,2	29,31	29,8	114,7

ПОЛДНИК

2\12\2011	Булочка Творожная	75	162,6	9,75	7	27,65
686/2004	Чай с лимоном	250	81,2	0,37	0,12	19
Пром.	Кондитерское изделие	30	135	1,44	2,4	3
	ИТОГО :	355	378,8	11,56	9,52	49,65
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1185	1211	40,87	39,32	164,35

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
88/2007	Щи из свежей капусты без сметаны	250	247,5	2,81	7,6	12,92
268/2007	Шницель мясной с/с	120	173,4	11,6	11	32,1
509/2004	Каша гречневая вязкая	180	276	10,2	8,16	26,88
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	810	878,9	28,81	27,46	111,2

ПОЛДНИК

17-2/12	Пирожок печеный с повидлом	100	132	9,2	9,2	18,1
685/2004	Чай с сахаром	250	72,5	0,25	0	21,87
Пром.	Сок фруктовый	200	89,6	0	0	8
	ИТОГО :	550	294,1	9,45	9,2	47,97
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1360	1173	38,26	36,66	159,17