



Училище «Вектор»
 Директор МАОУ «Гимназия «Вектор»
 г. Зеленоградска»
 К.А. Перенс
 «21» _____ 2023 г.

Примерный десятидневный рацион питания для учащихся МАОУ «Гимназия «Вектор» г. Зеленоградска»
 с диагнозом на переносимость лактозы
 Возрастная категория от 12 лет

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценнос-ть, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				

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 1/80	1716 (СР №260)	80	22,095	2,353	2,075	117,857	0,065	1,716	0,040	0,541	12,634	147,054	74,105	1,286
3	Картофель отварной 1/150	1711 (СР №310)	150	3,038	4,403	24,401	149,384	0,180	29,850	0,021	0,202	24,465	89,828	34,844	1,419
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 1/180/5	0988 (СР №377)	185	0,153	0,033	13,687	55,654	0,020	2,054	0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515
Итого:			475	27,557	8,315	57,753	416,078	0,398	44,000	0,163	1,381	63,927	252,517	131,673	4,482

Обед

1	Винегрет овощной 1/60	1809 (СР №67)	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	6,072	0,187	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442 (СР №88)	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Биточек мясной запеченный в соусе 1/90	1183 (СР №268)	90	11,077	8,774	13,238	176,225	0,318	0,880	0,048	2,841	15,020	78,299	13,248	0,816
4	Каша гречневая 1/150	1680 (СР №302)	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Кисель фруктово-яблочный 1/180	1670 (СР №339)	180	0,065		28,548	114,451				7,582	0,005	1,620	0,033	
6	Хлеб ржанно-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:			730	25,889	26,223	116,585	885,906	0,769	30,206	0,428	11,305	114,597	361,491	177,970	7,932

Вечер:

02	день вторник			53,446	34,538	174,339	1 221,984	1,167	74,206	0,591	12,686	178,523	614,007	309,642	12,414
----	--------------	--	--	--------	--------	---------	-----------	-------	--------	-------	--------	---------	---------	---------	--------

Завтрак

1	Омулет 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 1/80	1772 (СР №268)	80	11,012	8,567	12,589	171,514	0,316	0,820	0,032	2,737	13,729	76,898	12,464	0,788
3	Рис отварной 1/150	1700 (СР №304)	150	3,728	4,069	40,499	213,523	0,179		0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
4	Хлеб ржанно-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 1/180/5	0988 (СР №377)	185	0,153	0,033	13,687	55,654	0,020	2,054	0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515
Итого:			475	16,933	13,002	83,275	517,847	0,583	3,714	0,056	3,919	82,984	322,762	102,513	3,898

Салат из свежей капусты с яблоками 1/60	1829 (СР № 46)	60	0,766	2,489	4,342	42,828	0,020	15,840	0,240	1,159	21,708	17,889	10,743	0,347
Суп картофельный с горохом на бульоне 1/200	1764 (СР № 102)	200	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	9,242	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
Жаркое по-домашнему с курицей 1/250	1702 (СР № 239)	230	20,993	11,197	33,431	318,468	0,286	40,711	0,368	4,470	45,379	238,920	107,714	2,907
Компот из яблок 1/180	1690 (СР № 342)	180	0,072	0,072	1,764	7,992	0,005	1,800		0,036	10,575	1,985	3,330	0,398
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
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
позо:		720	32,189	20,889	81,261	641,800	0,642	67,593	0,774	8,425	130,761	403,774	179,795	7,770
день среда			49,121	33,891	164,536	159,647	1,225	71,307	0,830	12,344	213,745	726,536	282,307	11,667

Каша гречневая с курицей 1/200	1115 (СР № 291)	200	21,555	10,346	36,990	327,298	0,272	3,401	0,320	7,052	35,588	263,659	157,576	4,428
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
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
Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988 (СР № 377)	185	0,153	0,033	13,687	55,654	0,020	2,054	0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515
позо:		565	24,483	11,129	79,703	516,902	0,404	57,955	0,320	8,052	96,263	352,914	195,974	8,168

Салат мозаика 1/60	1476 (СР № 67)	60	0,970	3,712	5,727	60,197	0,047	7,404	0,247	1,686	13,059	30,797	13,301	0,478
Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439 (СР № 82)	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
Копченая Мелкежья ланка в соусе 1/90	1698 (СР № 294)	90	11,886	7,158	13,526	166,076	0,057	6,083	0,160	3,135	17,293	125,781	37,761	2,124
Рагу из овощей 1/150	1448 (СР № 143)	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
Компот из ягод з/м 1/180	1658 (СР № 342)	180	0,160	0,060	16,920	68,860	0,012	2,000		0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
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
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
позо:		750	22,855	25,500	91,867	688,381	0,428	63,260	1,119	10,924	146,372	340,466	137,741	7,297
день четверг			47,337	36,628	171,569	205,285	0,832	121,215	1,439	18,976	242,635	693,380	333,715	15,465

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
Мясо птицы запеченное в соусе 1/80	1716 (СР № 260)	80	22,095	2,353	2,075	117,857	0,065	1,716	0,040	0,541	12,634	147,054	74,105	1,286
Капуста тушеная 1/150	1718 (СР № 321)	150	3,512	6,376	19,972	151,324	0,072	75,554	0,088	3,001	91,959	66,776	33,146	1,385
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
Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988 (СР № 377)	185	0,153	0,033	13,687	55,654	0,020	2,054	0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515
позо:		485	28,340	9,222	57,794	427,535	0,340	86,823	0,131	3,748	122,118	227,237	134,448	4,807

Салат из моркови с яблоками 1/60	1814 (СР № 99)	60	0,599	2,492	4,408	42,457	0,029	3,420	0,840	1,250	15,024	24,849	17,259	0,597
Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438 (СР № 96)	200	4,418	7,039	13,291	134,188	0,066	8,274	0,178	2,270	33,610	62,850	20,056	0,997
Копченая рыбная запеченная в белом соусе 1/90	1756 (СР № 234)	90	9,989	8,560	13,158	169,626	0,064	1,203	0,030	3,010	29,080	112,277	21,199	0,637
Картофельное пюре 1/150	1720 (СР № 312)	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
позо:	1701 (СР № 328)	180	0,207	0,081	0,710	01,025	0,037				12,000	17,300	7,380	0,448

	1439 (СР № 82)	200	4,000	0,743	10,813	122,004	0,047	14,834	0,112	2,000	40,174	44,034	21,700	1,173
2 Бульоне 1/200														
5 Рыба запеченная в белом соусе 1/90	1812 (СР № 232)	90	15,967	7,273	21,328	214,633	0,100	0,027	0,027	2,242	37,447	192,165	28,517	0,685
4 Картофельное пюре 1/150	1720 (СР № 312)	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5 Компот из яблок 1/180	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
Итого:		730	25,915	21,992	92,049	669,785	0,404	47,354	1,064	6,409	167,924	422,008	122,839	5,592
Всего:			49,057	33,281	149,104	1 092,175	0,707	105,367	1,632	11,721	271,635	711,528	252,015	10,416

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) 1/150	1425 (СР № 213)	150	15,239	21,021	1,682	256,879	0,062	0,410	0,243	4,858	230,012	271,126	22,050	2,134
3 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
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 1/180/5	0988 (СР № 377)	185	0,153	0,033	13,687	55,654	0,020	2,054	0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515
Итого:		545	20,160	22,977	49,470	485,319	0,276	60,569	0,243	6,326	298,642	386,141	68,610	5,883

Обед

1 Салат из свежей капусты с яблоками 1/60	1829 (СР № 46)	60	0,766	2,489	4,342	42,828	0,020	15,840	0,240	1,159	21,708	17,889	10,743	0,547
2 Суп Крестьянский со сметаной на бульоне 1/200	1326 (СР № 98)	200	4,466	7,008	12,464	130,791	0,055	13,766	0,172	2,269	41,064	58,884	19,038	0,924
3 Плов с курицей 1/230	1443 (СР № 291)	230	21,821	10,783	53,027	396,438	0,284	3,911	0,368	4,801	55,186	343,090	140,916	2,592
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 1/180	1670 (СР № 359)	180	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005	1,620	0,033
Итого:		700	28,917	20,580	113,980	756,808	0,419	33,517	0,780	8,919	135,440	478,068	189,418	5,446
Всего:			49,077	43,557	163,450	242,128	0,695	94,086	1,023	15,245	434,082	864,208	258,028	11,329