

Разработано:



Утверждаю:
ИП Чухланцева И.В.



ФИЛИАЛ АО «СЭГЗ»
«САНАТОРИЙ-ПРОФИЛАКТОРИЙ «ОЗОН»
ИНН 1827001683 ОГРН 1021800992199
УР, г. Сарапул
Лицензия № ЛО-180-01-002957
от 27.08.20г. выдан МЗУР

Примерные рационы питания для учащихся с недостаточность лактазы (7- 11 лет)

Первая неделя

наименование блюда	выход	Химический состав пищи			Энергетическая ценность ккал.
		белки	жиры	углев.	
понедельник					
Завтрак					
Каша из крупы "Геркулес" вязкая (без молока)	155	4,11	4,40	23,80	154,51
Яйцо вареное	40	5,08	3,92	0,24	62,80
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	545	12,89	8,92	70,54	431,31
Обед					
Щи из свеж капусты (без сметаны)	200	6,64	9,24	7,09	144,66
Каша пшеничная (на воде)	150	4,27	8,29	24,70	194,00
Фрикаделька "Петушок" (без молока)	100	13,12	15,14	7,93	223,08
Хлеб ржаной	70	4,46	0,84	23,38	121,80
Салат из свеж. овощей с яйцом	60	2,59	5,48	3,14	78,38
Компот из сухофруктов	180	0,84	0,16	23,29	106,98
Итого обед	760	31,92	39,15	89,53	868,90
Вторник					
Завтрак					
Омлет паровой с морковью	155	10,77	16,44	3,35	284,25
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	505	14,47	17,04	49,85	498,25
Обед					
Борщ (без сметаны)	200	6,10	8,13	8,55	132,54
Каша гречневая	150	7,99	5,68	36,02	213,80
Котлета детская	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
Итого обед	760	28,02	23,51	97,49	704,89
Среда					
Завтрак					
Капуста тушеная в томатном соусе	150	2,26	5,41	6,90	103,96
Тефтели рыбные	100	13,41	9,78	17,02	209,14
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	20,45	27,78	102,35	674,10
Обед:					
Суп рыбный	200	5,50	2,55	3,63	64,69
Овощное рагу	150	2,75	10,33	11,27	170,92
Оладьи из печени	100	15,50	13,30	11,66	232,33
Хлеб ржаной	70	4,46	0,84	23,38	121,80
Помидор свежий	60	0,66	0,00	2,28	14,40
чай с сахаром	180	0,00	0,00	20,00	80,00
Фрукт	100	0,40	0,00	9,80	47,00
Итого обед	860	29,27	27,02	82,02	731,14
Четверг					
Завтрак:					
Рис с овощами	150	4,42	5,46	42,34	242,06
Котлета рубленая из птицы	100	15,68	2,34	10,07	107,64
Салат из свежей капусты	60	1,03	3,06	2,70	43,03
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	24,83	11,46	101,61	606,73
Обед:					
Рассольник ленинградский (без сметаны)	200	7,25	5,40	13,65	174,43
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
Винегрет овощной	60	0,75	6,05	4,33	81,70
Сок яблочный	200	0,60	0,00	57,00	144,00
Итого обед	780	28,32	25,87	116,45	804,77
Пятница					
Завтрак:					
Рагу из овощей	150	2,75	10,33	11,27	170,92
Тефтели 2 вариант	100	10,25	12,55	6,48	185,57
Салат из свеж. овощей	60	0,66	3,60	1,85	43,85
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	17,36	27,08	66,10	614,34
Обед:					
Суп гороховый	200	7,30	6,37	7,36	140,83
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
Компот из свежих плодов	180	0,22	0,00	15,27	65,28
Итого обед	760	24,41	21,48	62,45	588,62
Суббота					
Завтрак:					
Каша Дружба вязкая (без молока)	150	5,89	4,96	48,76	238,38
Яйцо вареное	40	5,08	3,92	0,24	62,80
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
Фрукт	100	0,40	0,00	9,80	47,00
чай с сахаром	200	0,00	0,00	20,00	80,00
Итого завтрак	540	14,67	9,48	95,50	515,18
Обед:					
Щи из свеж капусты (без сметаны)	200	6,64	9,24	7,09	144,66
Каша гречневая	150	7,99	5,68	36,02	213,80
Суфле рыбное	100	15,17	12,74	9,60	219,46
Хлеб ржаной домашний	70	4,46	0,84	23,38	121,80
Напиток апельсиновый	180	0,41	0,09	13,63	59,25
Салат из свеж. овощей с яйцом	60	2,59	5,48	3,14	78,38
Итого обед	760	37,26	34,07	92,86	837,35
Всего завтраки за 6 дней	3470,00	104,67	101,76	485,95	3339,91
Среднее завтраки	578,33	17,45	16,96	80,99	556,65
Всего обеды за 6 дней	4680,00	179,20	171,10	540,80	4535,67
Среднее обеды	780,00	29,87	28,52	90,13	755,95

Недостаточность лактазы 7 - 11 лет

Вторая неделя

наименование блюда	выход	Химический состав пищи			Энергетическая ценность
		белки	жиры	углев.	ккал.
понедельник					
Завтрак					
Каша пшеничная (на воде)	150	4,27	8,29	24,70	194,00
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	560	24,33	22,19	112,34	671,73
Обед					
Суп рыбный	200	5,50	2,55	3,63	64,69
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	760	41,89	23,09	98,04	761,61
Вторник					
Завтрак					
Каша пшеничная (без молока)	150	4,36	8,42	28,42	182,14
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	540	13,14	12,94	75,16	458,94
Обед					
Щи из свеж капусты (без сметаны)	200	6,64	9,24	7,09	144,66
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	760	33,94	25,70	107,94	802,98
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)	200	6,10	8,13	8,55	132,54
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	760	31,32	20,37	106,19	727,89
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	200	5,27	5,29	12,61	139,96
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	860	22,56	20,40	82,23	649,47
Пятница					
Завтрак:					
Каша пшеничная вязкая (без сахара)	150	6,45	5,95	28,15	153,60
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	540	21,09	20,07	84,23	577,62
Обед:					
Рассольник ленинградский (без сметаны)	200	7,25	5,40	13,65	174,43
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	760	37,29	45,70	87,59	994,16
Суббота					
Завтрак:					
Каша рисовая (без молока)	150	2,36	6,09	27,49	181,70
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	600	10,16	8,19	79,89	452,70
Обед:					
Суп гороховый	200	7,29	6,36	7,36	140,83
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	860	28,48	20,87	74,54	666,12
Всего завтраки за 6 дней	3460,00	125,18	136,52	533,34	3715,92
Среднее завтраки	576,67	20,86	22,75	88,89	619,32
Всего обеды за 6 дней	4760,00	195,48	156,13	556,53	4602,23
Среднее обеды	793,33	32,58	26,02	92,76	767,04