

Документ подписан электронной подписью.

«Утверждаю»

Директор МБОУ «СОШ № 3 с. Огоньки»

_____ В. Н. Калинина

«_1_» января 2024 г.

Основное меню
ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ
(десятидневное) для детей с непереносимостью лактозы
МБОУ «СОШ № 3 с. Огоньки»

Документ подписан электронной подписью.

1 день. **Для детей с непереносимостью лактозы**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккл)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
	Рис отварной	160	4	10	40	310	0,22	0,1	13	60	1	45	45	1	0,025	30	1,2
	Хлеб пшеничный	70	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	30	30	0,5		32,5	0,8
	какао на воде с сахаром	250	4,1	3,54	16,6	115	0,02			100	1	100	100	1			
	сыр	30	0,005	0,005	0	68						100	100				11
Итого за завтрак						603	0,3	0,35	15	175	2,5	275	275	2,5	0,025	62,5	3
Обед																	
	салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	4	64	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,035	25	1,2
	Хлеб пшеничный	70	2,2	0,9	20	110											
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5			
	щи из свежей капусты с картофелем	200	1,75	5	18	83	0,1	0,1	2	80		125	125			22	2
	Картофель отварной	150	8,55	7,84	40	190	0,05	0,2	8	25		100	100				
	Мясо отварное	100	25,2	19	14	283	0,05				1,5	100	100	1,5		40,5	1

Документ подписан электронной подписью.

	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	32	113	0,1	0,05	10									
Итого за Обед						943	0,42	0,5	21	245	3,5	385	385	3,5	0,04	87.50	4.2	
2 день. Для детей с непереносимостью лактозы																		
№ рец.	Прием пищи, наименоване блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			б	ж	у			В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	Zn	l	Mq	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак																		
	Каша кукурузная на воде	200	12	8	46	350	0,22	0,1	13	60	1	45	45	1	0,025	30	1.2	
	Хлеб пшеничный	70	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	30	30	0,5		32,5	0.8	
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63						100	100				1	
	чай с сахаром	200	0,06	0,02	21	60	0,02			100	1	100	100	1				
Итого за завтрак						583	0,34	0,35	115	175	2,5	275	275	2,5	0.025	62.5	3	
Обед																		
	салат из свежих помидор	80	2,2	6,6	13	70	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,035	25	1.2	
	Хлеб пшеничный	70	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	30	30	0,5		32,5	0,8	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0.5				
	Рассольник Ленинградский	200	3,6	4	13	60	0,1	0,1	2	80		125	125			22	2	

Документ подписан электронной подписью.

	рис рассыпчатый	150	3,7	6,1	33	219	0,05	0,2	8	25		100	100				
	Гуляш из отварного мяса	120	22	24,2	5,5	328	0,05				1,5	100	100	1,5		40,5	1
	Напиток из свежемороженых ягод	200	0,1		20,7	83	0,1	0,05	10								
Итого за Обед						970	0,42	0,5	21	245	3,5	385	385	3,5	0.035		4,2
3 день. Для детей с непереносимостью лактозы																87,5	
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	Zn	l	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
	Запеканка из творога с фруктами	150	12	11	55	350	0,22	0,1	13	60	1	95	45		0,025	30	1,2
	Хлеб пшеничный	70	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	30	30	0,5		32,5	0,8
	чай с лимоном, сахаром	200	4,1	3,54	17,6	119	0,02			100	1	100	100	1			
	сок фруктовый	200	0,4		25	100						50	100				1
Итого за завтрак						679	0,34	0,35	15	175	2,5	275	275	2,5	0.025	62,5	3
Обед																	
	Салат из сырых овощей	80	1	8	4,5	100	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,035	25	1,2
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5			
	Хлеб пшеничный	50	1,7	0,7	20	90	0,1	0,25	2	15	0,5	30	30	0,5		32,50	0,80
	борщ с картофелем	200	3,5	5	22	110	0,1	0,1	2	80		125	125			22	2

Документ подписан электронной подписью.

	Овощи тушеные	150	3,2	9,9	20	146	0,05	0,2	8	25		100	100				
	птица отварная	80	16	12	0,5	210	0,05				1,5	100	100	1,5		40,5	1
	Компот из свежих яблок	200	0,7	0,3	34,9	145	0,1	0,05	10								
Итого за Обед						901	0,52	0,75	23	260	4	415	415	4	0.035	120	5
4 день. Для детей с непереносимостью лактозы																	
№ рец.	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
	Гречка отварная	150	9,2	14	40	310	0,12	0,01	5	10					0,01		1,2
	рыба отварная	80	5,2	1,7	7	100	0,1	0,11	8	90	1,5	150	150	1,5	0,015	30	1
	Хлеб пшеничный	70	2,2	0,9	20	110	0,10	0,25	2	15	0,5	25	25	0,5		32,50	0,80
	чай с сахаром	200	0,06	0,02	21	60	0,02			60	0,5	100	100	0,5			
Итого за завтрак						580	0,34	0,37	15	175	2,5	275	275	2,5	0.025	62.5	3
Обед																	
	Салат из свеклы с солеными огурцами	80	2,5	6,2	24	90	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,035	25	1,2
	Суп с рыбными консервами	200	8,6	10	20	140	0,1	0,1	2	80		125	125			22	2
	Пюре картофельное	150	4,2	8,8	21,8	184	0,05	0,2	8	25		100	100				

Документ подписан электронной подписью.

	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5			
	Хлеб пшеничный	60	2,2	0,9	19	100	0,			40	0,5			0,5			
	Бефстроганов из отварной говядины	150	19,4	13,5	4.1	224	0,05				1,5	100	100	1.5		40.5	1
	Компот из вишен и яблок	200	0,2	0,1	21,1	98	0,1	0,05	10								
Итого за Обед						836	0,42	0,5	21	245	3,5	385	385	3.5	0.04	87,5	4.2

5 день. Для детей с непереносимостью лактозы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (Г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	Zn	l	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
	Каша кукурузная на воде	200	10	8	46	300	0,22	0,1	13	60	1	50	45	1	0.025	30	1.2
	Суфле мясное	80	6,5	10	0,75	85						100	100				1
	Хлеб пшеничный	70	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	25	25	0,5		32.50	0,80
	какао на воде с сахаром	200	4,1	3,54	17,6	119	0,02			100	1	100	100	1			
Итого за завтрак																	
Обед																	
	Салат картофельный с соленым огурцом	80	2,1	8,1	15	142	0,02	0.15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,035	25	1.2
	Хлеб ржано пшеничный	80	2,2	0,9	19	120	0,1			40	0,5			0,5			
	Хлеб пшеничный	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5			

Документ подписан электронной подписью.

	Суп пюре из кабачков	200	2	6	20	190	0,1	0,1	2	80		125	125			22	2
	Капуста тушеная	150	5,6	3,4	10	96	0,05	0,2	8	25		100	100				
	Рыба с овощами	150	11,7	3,1	7	130	0,05				1,5	100	100	1,5		40,5	1
	Компот из кураги	0,7	0,3	34,9	145	0,1	0,05	10									
Итого за Обед						803	0,42	0,5	21	245	3,5	385	385	3,5	0,035	87,5	4,2

6 день. Для детей с непереносимостью лактозы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
	Запеканка картофельная с курицей	150	12,5	12	21	280	0,22	0,1	13	60	1	45	45	1	0,025	30	1,2
	Фрукты	200	0,8	0,2	30	114						100	100				1
	чай с сахаром	200	1,2	0,02	21	80	0,02			100	1	100	100	1			
	Хлеб пшеничный	70	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	30	30	0,5		32,5	0,8
Итого за завтрак						584	0,34	0,35	15	175	2,50	275	275	2,5	0,03	62,5	3
Обед																	
	Суп картофельный с крупой	200	3,5	8,3	14	135	0,1	0,1	2	80		125	125			22	2
	Компот из плодов консервированных	200	0,5	0,2	32,4	133	0,1	0,05	10								
	Салат Весна	80	1,2	4	19	120	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,035	25	1,2

Документ подписан электронной подписью.

	Жаркое по домашнему	200	18	18	22	344	0,1	0,2	8	25	1,5	200	200	1,5	0	40,5	1
	Хлеб ржано пшеничный	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5			
	Хлеб пшеничный	70	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	30	30	0,5		32,5	0,8
Итого за Обед						832	0	1	21	245	4	385	385	4	0,035	88	4

7 день. Для детей с непереносимостью лактозы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
	Рыба запеченная с яйцом	150	14,6	9	13,7	220	0,22	0,1	13	60	1	45	45	1	0,025	30	1,2
	хлеб пшеничный	70	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	30	30	0,5		32,5	0,8
	чай с лимоном, сахаром	200	4,1	3,54	17,6	119	0,02			100	1	100	100	1			
	Фрукты	150	1,65	0,45	34,5	133						100	100				1
Итого за завтрак						582	0,34	0,35	15	175	2,5	275	275	2,5	0,03	62,5	3
Обед																	
	Борщ с фасолью и картофелем	300	3,7	7	20	110	0,1	0,1	2	80		125,00	125,00			22	2
	Мясо отварное	50	9,6	9,7	10	142	0,05				1,5	100	100	1,5		40,5	1
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	80	3,1	6,9	2	102	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,035	25	1,2
	Плов из отварной говядины	200	10,9	15	35	277	0,05	0,2	8	25		100	100				

Документ подписан электронной подписью.

	Хлеб ржано -пшеничный	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5			
	хлеб пшеничный	70	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	30	30	0,5		32.50	0.80
	компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	30	113	0,1	0,05	10								
Итого за Обед						844	0,42	0,5	21	245	3,5	385	385	3,5	0.035	87.5	4.2
8 день. Для детей с непереносимостью лактозы																	
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества (г)			ЭЦ (ккл)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
	Омлет с сыром	150	13,6	20,4	11	305	0,22	0,1	13	60	1	45	45	1	0,025	30	1.2
	хлеб пшеничный	70	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	30	30	0,5		32.5	0,8
	чай с сахаром	200	0,06	0,02	21	60	0,02			100	1	100	100	1			
	фрукты	150	0,92	0,7	22,5	100						100	100				1
Итого за завтрак						575	0,34	0,35	15	175	2,5	275	275	2,5	0.025	62.5	3
Обед																	
	Хлеб ржано пшеничный	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5			
	Салат из свежих помидор с перцем	80	1.2	10	13	120	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,035	25	1.2
	Суп картофельный с крупой	200	2,3	4,25	25,1	170	0,1	0,1	2	80		125	125			22,00	2,00
	хлеб пшеничный	70	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	30	30	0,5		32.5	0.8

Документ подписан электронной подписью.

	Рыба запеченная с картофелем	240	15,5	4,2	35	320	0,1	0,2	8	25	1,5	200	200	1,5	0	40,5	1
	Компот из вишен и яблок	300	0,2	0,1	24,1	98	0,1	0,05	10								
Итого за Обед						808	0,42	0,5	21	245	3,5	385	385	3,5	0,04	87,5	4.2
9 день. Для детей с непереносимостью лактозы																	
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Zn	1	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
	Рис отварной	180	9,2	12	47	370	0,22	0,12	13	100	1,5	150	150	1,5	0,025	30	2,2
	Хлеб пшеничный	70	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	25	25	0,5		32,5	0,80
	какао на воде с сахаром	250	4,1	3,54	17,6	119	0,02			60	0,5	100	100	0,5			
Итого за завтрак						599	0,34	0,37	15	175	2,5	275	275	2,5	0,025	62,5	3
Обед																	
	Салат кукуруза с яйцом и луком	100	5,6	1,8	36,4	185	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,035	25	1,2
	Суп пюре с картофеля	100	3,9	8	35	176	0,1	0,1	2	80		125	125			22,00	2,00
	Напиток из свежемороженых ягод	200	0,1		20,7	83	0,1	0,05	10								
	Капуста тушеная	150	4,6	8	8,2	76	0,05	0,2	8	25		100	100				
	птица отварная	100	20,5	16,2	0,5	230	0,05				1,5	100	100	1,5		40,5	1
	Хлеб ржано пшеничный	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5			

Документ подписан электронной подписью.

Итого за Обед						850	0,42	0,5	21	245	3,5	385	385	3,5	0,04	87,5	4,2	
10 день. Для детей с непереносимостью лактозы																		
№_рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	Zn	1	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак																		
	Каша гречневая с овощами	170	4	10	45	280	0,22	0,1	13	60	1	45	45	1	0,025	30	1,2	
	Хлеб пшеничный	60	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	30	30	0,5		32,5	0,8	
	Сыр	30	0,005	0,005	0	68												
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63						100	100				1	
	чай с лимоном, сахаром	200	1,2	0,02	21	80	0,02			100	¹	100	100	1				
Итого за завтрак						601	0,34	0,35	15	175	2,5	275	275	2,5	0,025	62,5	3	
Обед																		
	Хлеб ржано- пшеничный	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5				
	Винегрет	80	2,5	6	29	102	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,035	25	1,2	
	Суп картофельный с фрикадельками	200	3,5	8,3	24	135	0,1	0,1	2	80		125	125			22,00	2,00	
	Пюре картофельное с морковью	150	4,2	10,8	21,8	184	0,05	0,2	8	25		100	100					
	Биточки мясные	100	15	7,7	18	193	0,05				1,5	100	100	1,5		40,5	1	

Документ подписан электронной подписью.

	Напиток из шиповника	200	0,1		30	96	0,1	0,05	10								
Итого за Обед						810	0,42	0,5	21	245	3,5	385	385	3,5	0,04	87,5	4,2

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



**ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА.
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.**

ПОДПИСЬ

Общий статус подписи:

Подпись верна

Сертификат:

01908447002EB0AAB04FE46870721E7897

Владелец:

Калинина, Вероника Николаевна, ДИРЕКТОР, МБОУ СОШ № 3 С. ОГОНЬКИ САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ, МБОУ СОШ № 3 С. ОГОНЬКИ САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ, УЛ. ШКОЛЬНАЯ, Д.18, С ОГОНЬКИ, 65 Сахалинская область, RU, ogonkisel@mail.ru, 651000980046, 1026500551164, 06261574455, 6510005455

Издатель:

Федеральная налоговая служба, Федеральная налоговая служба, ул. Неглинная, д. 23, г. Москва, 77 Москва, RU, 1047707030513, uc@tax.gov.ru, 7707329152

Срок действия:

Действителен с: 27.06.2023 15:10:23 UTC+11
Действителен до: 27.09.2024 15:20:23 UTC+11

Дата и время создания ЭП:

10.01.2024 15:05:31 UTC+11