

2.2.2. Лечебно-диетическое меню для детей 7-11 лет с непереносимостью лактозы

Для образовательных организаций Хабаровского края

Утверждено

Дата

Примерное типовое меню
и пищевая ценность блюд

День: 1 Неделя: 1

Категория: Школьники 7-11 лет



№ реп.	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																	
пермь 2013 /414	Рис отварной	160	4	10	40	310	0,22	0,1	13	60	1	45	45	1	0.025	30	1,2
пермь 2013 /108	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			
пермь 2013 /95	Бутерброд с джемом	30	0,005	0,005	0	68						100	100				1

Итого за завтрак						603	0,3	0,35	15,0	175	2,5	275	275	2,5	0,025	62,5	3,0
Обед																	
пермь 2013 /404	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
пермь 2013 /108	Хлеб пшеничный	70	2,2	0,9	20	110											
пермь 2013 /110	Хлеб ржано- пшеничный	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5			
пермь 2013 /142	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,75	5	18	83	0,1	0,1	2	80		125	125			22	2
пермь 2013 /426	Картофель отварной	150	8,55	7,84	40	190	0,05	0,2	8	25		100	100				
пермь 2013 /357	Мясо курицы отварное	100	25,2	19	14	283	0,05				1,5	100	100	1,5		40,5	1
пермь 2013 /508	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	32	113	0,1	0,05	10								
Итого за Обед						943	0,42	0,50	21,00	245,00	3,50	385	385,00	3,50	0,04	87,50	4,20

День 2 Неделя 1

№ реп.	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Зn	І	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	2	12	8	46	350	0,22	0,1	13	60	1	45	45	1	0,025	30	1,2
пермь 2013 /108	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
пермь 2013 /300	Сыр	40	5,1	4,6	0,3	63						100	100				1
пермь 2013 /494	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	15	175	2,5	275	275	2,5	0,025	62,5	3
Обед																	
пермь 2013 /22	Салат из свежих помидоров	80	2,2	6,6	13	70	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,035	25	1,2
пермь 2013 /108	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
пермь 2013 /110	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5			
пермь 2013 /134	Рассольник Ленинградский	200	3,6	4	13	60	0,1	0,1	2	80		125	125			22	2
пермь 2013 /415	Рис припущенный	150	3,70	6,10	33	219	0,05	0,2	8	25		100	100				

пермь 2013 /367	Котлета куриная	120	22	24,2	5,5	328	0,05				1,5	100	100	1,5		40,5	1
пермь 2013 /404	Напиток клюквенный	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	87,5	4,2

[illegible]

пермь 2013 /27	Салат из овощей	80	1	8	4,5	100	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,035	25	1,2
пермь 2013 /110	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5			
пермь 2013 /108	Хлеб пшеничный	50	1,7	0,7	20	90	0,1	0,25	2	15	0,5	30	30,00	0,5		32,50	0,80
пермь 2013 /128	Борщ с картофелем	200	3,5	5.0	22	110	0,1	0,1	2	80		125	125			22	2
пермь 2013 /423	Тушеная капуста	150	3,20	9.90	20,0	146	0,05	0,2	8	25		100	100				
пермь 2013 /404	Птица отварная	80	16	12	0.5	210	0,05				1.5	100	100	1,5		40.5	1
пермь 2013 /507	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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Зn	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	

пермь 2013 /414	Гречка отварная	150	9,2	14,0	40	310	0,12	0,01	5,00	10					0,01		1,20
пермь 2013 /332	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
пермь 2013 /108	Хлеб пшеничный	70	2,2	0,9	20	110	0.10	0,25	2,00	15,00	0,50	25,00	25,00	0,50		32,50	0,80
пермь 2013 /494	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																	
пермь 2013 /53	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
пермь 2013 /137	Суп солянка рыбная	200	8,6	10,0	20.0	140	0.1	0.1	2	80		125	125			22	2
пермь 2013 /429	Пюре картофельное	150	4,2	8,8	21.8	184	0.05	0.2	8	25		100	100				
пермь 2013 /110	Хлеб ржано- пшеничный	60	2,2	0,9	19	100	0.1			40	0.5			0,5			
пермь 2013 /108	Хлеб пшеничный	60	2,2	0,9	19	100	0.1			40	0.5			0,5			

пермь 2013 /366	Бефстроганов из отварной курицы	150	19,4	13,5	4,1	224	0,05				1,5	100	100	1,5		40,5	1
пермь 2013 /513	Компот из вишен и яблок	200	0,20	0,10	21,10	98	0,1	0,05	10								
Итого за Обед						836	0,42	0,50	21,00	245,00	3,50	385,00	385,00	3,50	0,04	87,50	4,20

День 5 Неделя 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	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																	
	Каша кукурузная на воде	200	10	8	46	300	0,22	0,1	13	60	1	50	45	1	0,025	30	1.2
пермь 2013 /387	Суфле мясное	80	6.5	10	0.75	85						100	100				1
пермь 2013 /108	Хлеб пшеничный	70	2.2	0,9	20	110	0,10	0.25	2.00	15.00	0.50	25.00	25.00	0.50		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						614	0,34	0.35	15	75	2.5	275	270	2.5	0.025	62.5	3
Обед																	
пермь 2013 /66	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

пермь 2013 /110	Хлеб ржано-пшеничный	80	2,2	0,9	19	120	0,1			40	0,5			0,5			
пермь 2013 /108	Хлеб пшеничный	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5			
пермь 2013 /162	Суп пюре из кабачков	200	2	6	20	190	0,1	0,1	2	80		125	125			22	2
пермь 2013 /423	Капуста тушеная	150	5,6	3,4	10	96	0,05	0,2	8	25		100	100				
пермь 2013 /343	Рыба с овощами	150	11,7	3,1	7	130	0,05				1,5	100	100	1,5		40,5	1
пермь 2013 /508	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

День 1 Неделя 2

№ реп.	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																	
пермь 2013 /374	Запеканка капустная с курицей	150	12.5	12	21	280	0.22	0.1	13	60	1	45	45	1	0.025	30	1.2

пермь 2013 /112	Фрукты	200	0,8	0,2	30	114						100	100				1
пермь 2013 /494	Чай с сахаром	200	1,2	0,02	21	80	0,02			100	1	100	100	1			
пермь 2013 /108	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	15,00	175,00	2,50	275,00	275,00	2,50	0,03	62,50	3,00
Обед																	
пермь 2013 /160	Суп картофельный с крупой	200	3,5	8,3	14	135	0,10	0,10	2,00	80,00		125,00	125,00			22,00	2,00
пермь 2013 /514	Компот из плодов консервированных	200	0,5	0,2	32,4	133	0,1	0,05	10								
пермь 2013 /33	Салат Весна	80	1,20	4,00	19	120	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,035	25	1,2
пермь 2013 /369	Жаркое по домашнему	200	18	18	22	344	0,10	0,20	8,00	25,00	1,50	200,00	200,00	1,50	0	40,50	1,00
пермь 2013 /110	Хлеб ржано пшеничный	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5			
пермь 2013 /108	Хлеб пшеничный	70	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	30	30,00	0,5		32,50	0,80
Итого за Обед						832	0	1	21	245	4	385	385	4	0,035	88	4

День 2 Неделя 2

№ реп	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																	
пермь 2013 /341	Рыба запеченная	150	14,6	9	13,7	220	0,22	0,1	13	60	1	45	45	1	0,025	30	1,2
пермь 2013 /108	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
пермь 2013 /494	Чай с лимоном, сахаром	200	4,1	3,54	17,6	119	0,02			100	1	100	100	1			
пермь 2013 /112	Фрукты	150	1,65	0,45	34,50	133						100	100				1
Итого за завтрак						582	0,34	0,35	15,00	175,00	2,50	275,00	275,00	2,50	0,03	62,50	3,00
Обед																	
пермь 2013 /129	Борщ с фасолью и картофелем	200	3,70	7	20	110	0,10	0,10	2,00	80,00		125,00	125,00			22,00	2,00
пермь 2013 /404	Мясо куриное отварное	50	9,60	9,70	10	142	0,05				1,5	100	100	1,5		40,5	1
пермь 2013 /73	Салат картофельный с кукурузой и морковью	80	3,10	6,90	22	102	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,035	25	1,2

пермь 2013 /370	Плов из отварной курицы	200	10,9	15	35	277	0,05	0,2	8	25		100	100				
пермь 2013 /110	Хлеб ржано пшеничный	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5			
пермь 2013 /108	Хлеб пшеничный	70	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	30,00	30,00	0,5		32,50	0,80
пермь 2013 /508	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

День 3 Неделя 2

№ реп.	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																	
пермь 2013 /309	Рожки с сыром	150	13,6	20,4	11	305	0,22	0,1	13	60	1	45	45	1	0,025	30	1,2
пермь 2013 /108	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
пермь 2013 /494	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	21	60	0,02			100	1	100	100	1			

пермь 2013 /112	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																	
пермь 2013 /110	Хлеб ржано пшеничный	60	2,2	0,9	19	100	0.1			40	0,5			0,5			
пермь 2013 /21	Салат из свежих помидоров с перцем	80	1,20	10	13	120	0.02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,035	25	1,2
пермь 2013 /154	Суп «Крестьянский» с крупой	200	2,30	4.25	25,10	170	0.10	0,10	2,00	80.00		125.00	125,00			22,00	2,00
пермь 2013 /108	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
пермь 2013 /340	Рыба запеченная с картофелем	240	15,50	4.20	35	320	0.10	0.20	8,00	25,00	1.50	200.00	200,00	1.50	0	40,50	1.00
пермь 2013 /513	Компог из вишен и яблок	200	0,20	0.10	24.10	98	0.1	0.05	10								
Итого за Обед						808	0.42	0.50	21,00	245,00	3.50	385.00	385,00	3.50	0.04	87,50	4.20

День 4 Неделя 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Ж				B1	B2	C	A	E	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																	
пермь 2013 /414	Рис отварной	180	9,2	12	47	370	0,22	0,12	13,00	100	1,5	150	150	1,5	0,025	30	2,20
пермь 2013 /108	Хлеб пшеничный	70	2,2	0,9	20	110	0,10	0,25	2,00	15,00	0,50	25,00	25,00	0,50		32,50	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	завтрак					599	0,34	0,37	15	175	2,5	275	275	2,5	0,025	62,5	3
Обед																	
пермь 2013 /73	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	5,60	1,80	36,4	185	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,035	25	1,2
пермь 2013 /159	Суп пюре с картофеля	200	3,90	8	35	176	0,10	0,10	2,00	80,00		125,00	125,00			22,00	2,00
пермь 2013 /520	Напиток клюквенный	200	0,1		20,7	83	0,1	0,05	10								
пермь 2013 /178	Капуста отварная	150	4,60	8,00	8,20	76	0,05	0,2	8	25		100	100				
пермь 2013 /404	Птица отварная	100	20,5	16,2	0,5	230	0,05				1,5	100	100	1,5		40,5	1

пермь 2013 /110	Хлеб ржано пшеничный	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5			
Итого за Обед						850	0,42	0,50	21,00	245,00	3,50	385,00	385,00	3,50	0,04	87,50	4,20

[illegible]

пермь 2013 /110	Хлеб ржано пшеничный	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5			
пермь 2013 /76	Винегрет	80	2,50	6,0	29	102	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,035	25	1,2
пермь 2013 /168	Суп картофельный с фрикадельками	200	3,5	8,3	24	135	0,10	0,10	2,00	80,00		125,00	125,00			22,00	2,00
пермь 2013 /430	Пюре картофельное с морковью	150	4,2	10,8	21,8	184	0,05	0,2	8	25		100	100				
пермь 2013 /290	Биточки Мясные из курицы	100	15,0	7,7	18,0	193	0,05				1,5	100	100	1,5		40,5	1
пермь 2013 /519	Напиток из шиповника	200	0,10		30	96	0,1	0,05	10								
Итого за Обед						810	0,42	0,50	21,00	245,00	3,50	385,00	385,00	3,50	0,04	87,50	4,20