

**ООО "Комбинат общественного питания" г. Лангепас**

**Циклическое меню для группы детей с непереносимостью лактозы**

Яйцо отварное шт	40	4,06	4	0,22	50,2	349,01
Каша пшеничная рассыпчатая с маслом растительным	180	7,66	7	40,04	285,2	1 302
Кофейный напиток без молока	200	3,84	4	14,38	152	1 110,04
Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	110	976
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>18,88</b>	<b>17</b>	<b>97,01</b>	<b>726,7</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из кукурузы с яйцом, огурцом и луком	60	4,18	6	15,3	69,2	14 519,02
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,52	4	7,38	73,7	124,01
Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	5,71	4	36,42	205,3	6,16
Митболы	90	12,59	11	2,09	113,8	1 436,01
Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
Сок натуральный*	200	0,6		22	104	707,01
Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>30,5</b>	<b>28</b>	<b>113,49</b>	<b>741,6</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 400</b>	<b>49,38</b>	<b>45</b>	<b>210,5</b>	<b>1468,3</b>	

(лист 2)

**Рацион: Филин (безлактозное меню)**

**Неделя: 1**

**День: вторник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Огурцы консервированные	60	0,48		1,02	7,8	8,12
	Тефтели мясные с луком	80	11,21	11	11,07	191,3	907
	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	512
	Соус томатный безлактозный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126,03
	Чай с сахаром	200			6,99	27,9	14 539,27
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>540</b>	<b>18,37</b>	<b>18</b>	<b>71,3</b>	<b>540,8</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, свежим огурцом, горошком и растительным маслом. Степной	60	1,14	6	5,27	81,5	25,03
	Свекольник без сметаны	250	2,88	3	23,65	136,7	1 033,05
	Рагу из курицы с овощами	200	20,96	7	17,52	217,3	2,12
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб ржаной.	35	2,98	1	14,88	90,7	1 147
	Хлеб пшеничный	35	3,75	2	18,73	95,9	897
<b>Итого за Обед</b>		<b>780</b>	<b>31,87</b>	<b>19</b>	<b>103,93</b>	<b>721,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 320</b>	<b>50,24</b>	<b>37</b>	<b>175,23</b>	<b>1262</b>	

Рацион: Филин (безлактозное меню)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Запеканка рисовая с изюмом гипоаллергенная диета	170	6,38	4	45,39	242,3	4,27
	Повидло	30	0,03		4,92	20,3	1 142
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	109,6	897
	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03
<b>Итого за Завтрак</b>		540	11,19	6	97,51	479,1	
<b>Обед</b>	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом	60	1,75	6	5,74	85,7	1 477
	*Рассольник ленинградский и мясом кур без сметаны	200	4,28	5	14,48	115,9	1 030,12
	Печень по-строгановски (1 вариант)	100	17,9	12	3,97	198,3	2,64
	Каша гречневая рассыпчатая (с растительным маслом)	150	8,39	12	38,01	289,3	6,9
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
<b>Итого за Обед</b>		765	38,12	37	116,37	951,9	
<b>Итого за день</b>		1 305	49,31	43	213,88	1431	

Рацион: Филин (безлактозное меню)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Курица отварная	60	19,28	2	0,68	92,9	2,09
	Каша ячневая безмолочная с маслом растительным	150	5,04	5	32,73	198,9	1 001
	Чай с сахаром	200			6,99	27,9	14 539,27
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	109,6	897
	Мандарины	150	1,2		11,25	57	975
<b>Итого за Завтрак</b>		600	29,8	9	73,05	486,3	
<b>Обед</b>	Салат из свежей капусты и моркови	60	1,52	2	5,16	48,4	8,2
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	125,3	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Картофель запеченный	150	3,3	6	26,9	171,6	1 317
	Биточки рыбные по-домашнему	90	14,7	2	12,07	131,9	1 633,49
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897	
<b>Итого за Обед</b>		765	30,98	16	110,65	725,3	
<b>Итого за день</b>		1 365	60,78	25	183,7	1211,6	

Рацион: Филин (безлактозное меню)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Гуляш из курицы	100	21,68	7	3,83	162,8	1 105
	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	5,71	4	36,42	205,3	6,16
	Чай с сахаром	200			6,99	27,9	14 539,27
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Яблоки свежие*	150	0,6	1	14,7	70,5	976,01
<b>Итого за Завтрак</b>		630	31,2	13	77,99	548,7	
<b>Обед</b>	Огурцы консервированные	60	0,48		1,02	7,8	8,12
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,52	4	7,38	73,7	124,01
	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	25,32	18	18,2	387,1	1 633,97
	Компот из кураги	200	0,78		22,62	101	932
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
<b>Итого за Обед</b>		715	33,44	24	75,9	716,6	
<b>Итого за день</b>		1 345	64,64	37	153,89	1265,3	

Рацион: Филин (безлактозное меню)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Биточек из курицы	50	8,37	9	7,72	96,5	255
	Рис припущенный с овощами	150	3,54	9	34,05	227,3	990
	Кофейный напиток без молока	200	3,84	4	14,38	152	1 110,04
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Мандарины	150	1,2		11,25	57	975
<b>Итого за Завтрак</b>		580	20,16	23	83,45	615	
<b>Обед</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	4	2,04	44,3	1 249
	Суп картофельный с мясными фрикадельками*	200	1,72	2	13,16	79,1	89
	Картофель отварной с растит маслом	150	3,02	5	24,29	165	
	Печень по-строгановски (1 вариант)	90	16,11	11	3,57	178,4	2,64
	Кисель витаминизированный	200	0,05		23	92,5	1 318
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
<b>Итого за Обед</b>		755	26,83	24	92,74	706,3	
<b>Итого за день</b>		1 335	46,99	47	176,19	1321,3	

Рацион: Филин (безлактозное меню)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Котлета рыбная	90	16,99	13	11,05	227,4	1 028
	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	5,71	4	36,42	205,3	6,16
	Чай с сахаром	200			6,99	27,9	14 539,27
	Хлеб пшеничный (I вариант)	30	2,28		14,76	70,5	1 627
	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	110	976
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>620</b>	<b>25,58</b>	<b>18</b>	<b>83,92</b>	<b>641,1</b>	
<b>Обед</b>	Салат Бурячок	60	0,66	9	3,32	97,6	999
	*Борщ с капустой, картофелем и мясом кур без сметаны	200	3,55	4	10,34	95,9	1 021,1
	Каша гречневая рассыпчатая (с растительным маслом)	150	8,39	12	38,01	289,3	6,9
	Люля-кебаб	90	23	8	1,73	169	1 657,01
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Компот из изюма	200	0,46		28,13	116,1	932,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
<b>Итого за Обед</b>		<b>775</b>	<b>41,54</b>	<b>36</b>	<b>109,71</b>	<b>930,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 395</b>	<b>67,12</b>	<b>54</b>	<b>193,63</b>	<b>1571,7</b>	

Рацион: Филин (безлактозное меню)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Кукуруза консервированная	60	1,23	4	7,45	69,5	812
	Плов с мясом	200	19,54	22	40,63	299,1	444
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Хлеб пшеничный (I вариант)	40	3,04		19,68	94	1 627
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>23,91</b>	<b>26</b>	<b>83,76</b>	<b>522,5</b>
<b>Обед</b>	Огурцы консервированные	60	0,48		1,02	7,8	8,12
	Рассольник ленинградский без сметаны	200	1,83	4	15,6	107,9	1 030,01
	Капуста тушеная	150	3,59	7	14,24	128	999
	Чиполетти из говядины	100	16,19	9	9,91	208	1 633,19
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
<b>Итого за Обед</b>		<b>765</b>	<b>27,55</b>	<b>22</b>	<b>82,3</b>	<b>659,8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 265</b>	<b>51,46</b>	<b>48</b>	<b>166,06</b>	<b>1182,3</b>	

Рацион: Филин (безлактозное меню)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Пудинг пшениый с изюмом (вареный на пару) с маслом растительным	200	8,55	14	46,42	342,5	322,02
	Чай с сахаром	200			6,99	27,9	14 539,27
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Апельсины	150	1,35		12,15	94,5	980
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>13,11</b>	<b>15</b>	<b>81,61</b>	<b>547,1</b>	
<b>Обед</b>	Винегрет овощной с соленым огурцом	60	1,44	4	5,83	67,7	951
	Солянка домашняя без сметаны	200	4,7	11	7,83	151,3	157,06
	Рагу из отварной птицы с овощами тушеное гипоаллергенное меню	200	21,11	21	37,83	428,8	2,37
	Соус томатный безлактозный	30	0,18	1	1,73	16,7	1 126,03
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>33,65</b>	<b>39</b>	<b>109,51</b>	<b>940,1</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 330</b>	<b>46,76</b>	<b>54</b>	<b>191,12</b>	<b>1487,2</b>		

(лист 10)

Рацион: Филин (безлактозное меню)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Биточек из курицы	80	13,39	15	12,36	154,4	255
	Макаронные изделия отварные с овощами(морковь, лук) с маслом растительным	150	5,18	9	29,97	221,9	1 011,05
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06		7,2	27,9	14 539,21
	Хлеб пшеничный (I вариант)	30	2,28		14,76	70,5	1 627
	Бананы	150	2,25	1	31,5	144	974
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>23,16</b>	<b>25</b>	<b>95,79</b>	<b>618,7</b>	
<b>Обед</b>	Помидоры порционно	60	0,66		8,26	74,3	835
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	1 015
	Птица, тушенная в соусе красном с овощами	100	24,54	8	4,85	193,8	1 079
	Каша перловая с овощами	150	3,31	8	22,96	176,2	911,01
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	<b>Итого за Обед</b>	<b>765</b>	<b>38,91</b>	<b>23</b>	<b>100,62</b>	<b>821,9</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 375</b>	<b>62,07</b>	<b>48</b>	<b>196,41</b>	<b>1440,6</b>		

<b>Итого за период</b>	13 435	548,75	438	1860,61	13641,3	
<b>Среднее значение за период</b>	1 119,6	45,7	36,5	155,1	1136,8	

Составил

Утвердил \_\_\_\_\_