

Утверждаю

Директор МАОУ МО Динской район

СОШ №38 имени П.М.Бежко

\_\_\_\_\_ Я. Г Ярославская

***Лечебное меню  
для детей с  
непереносимостью лактозы***

Приложение 1  
к Региональному стандарту  
по организации питания  
обучающихся  
общеобразовательных  
организаций Краснодарского края

**Лечебное меню для детей с непереносимостью лактозы**

1 день. Для детей с непереносимостью лактозы

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	Y		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				
<b>Завтрак</b>																					
	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							
	Бутерброд с джемом	30	0,005	0,005	0	68						100	100				1				
	<b>Итого за завтрак</b>					603	0,3	0,35	15,0	175	2,5	275	275	2,5	0,025	62,5	3,0				
<b>Обед</b>																					
	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				
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	32	113	0,1	0,05	10												
	<b>Итого за Обед</b>					943	0,42	0,50	21,00	245,00	3,50	385	385,00	3,50	0,04	87,50	4,20				

2 день. Для детей с непереносимостью лактозы

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	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			
<b>Завтрак</b>																				
	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						
	<b>Итого за завтрак</b>					<b>583</b>	<b>0,34</b>	<b>0,35</b>	<b>15</b>	<b>175</b>	<b>2,5</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>2,5</b>	<b>0,025</b>	<b>62,5</b>	<b>3</b>			
<b>Обед</b>																				
	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			
	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			
	Рис припущенный	150	3,70	6,10	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 клюквенный	200	0,1		20,7	83	0,1	0,05	10											
	<b>Итого за Обед</b>					<b>970</b>	<b>0,42</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>245</b>	<b>3,5</b>	<b>385</b>	<b>385</b>	<b>3,5</b>	<b>0,035</b>	<b>87,5</b>	<b>4,2</b>			



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	P	Zn	I	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
<b>Завтрак</b>																				
	Гречка отварная	150	9,2	14,0	40	310	0,12	0,01	5,00	10					0,01		1,20			
	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	2,00	15,00	0,50	25,00	25,00	0,50		32,50	0,80			
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	21	60	0,02			60	0,5	100	100	0,5						
	<b>Итого за завтрак</b>					<b>580</b>	<b>0,34</b>	<b>0,37</b>	<b>15</b>	<b>175</b>	<b>2,5</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>2,5</b>	<b>0,025</b>	<b>62,5</b>	<b>3</b>			
<b>Обед</b>																				
	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 солянка рыбная	200	8,6	10,0	20,0	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							
	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	0,1			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	0,20	0,10	21,10	98	0,1	0,05	10											
	<b>Итого за Обед</b>					<b>836</b>	<b>0,42</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>245,00</b>	<b>3,50</b>	<b>385,00</b>	<b>385,00</b>	<b>3,50</b>	<b>0,04</b>	<b>87,50</b>	<b>4,20</b>			

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	Са	Р	Зп	І	Мg	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	0,10	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																				
	Салат картофельный с соевым 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						
	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			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			(г)				B1	B2	C	A	E	Ca	P	Zn	I	Mg	Fe			
			Б	Ж	У															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
Завтрак																				
	Запеканка капустная с говядиной	150	12,5	1,2	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	15,00	175,00	2,50	275,00	275,00	2,50	0,03	62,50	3,00			
Обед																				
	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			
	Компот из плодов консервированных	200	0,5	0,2	32,4	133	0,1	0,05	10											
	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			
	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			
	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	30,00	0,5		32,50	0,80			
Итого за Обед						832	0	1	21	245	4	385	385	4	0,035	88	4			

7 день. Для детей с непереносимостью лактозы

№ реч.	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	34,50	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																		
	Борщ с фасолью и картофелем	200	3,70	7	20	110	0,10	0,10	2,00	80,00			125,00			22,00	2,00	
	Мясо отварное	50	9,60	9,70	10	142	0,05				1,5	100	100	1,5		40,5	1	
	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	
	Шлов из отварной говядины	200	10,9	15	35	277	0,05	0,2	8	25		100	100					
	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	30,00	30,00	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

№ ред.	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	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 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		
	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		
	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		
	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		
	Компот 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		

9 день. Для детей с непереносимостью лактозы

№ рсц.	Прям пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	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	180	9,2	12	47	370	0,22	0,12	13,00	100	1,5	150	150	1,5	0,025	30	2,20
	Хлеб пшеничный Какао на воде с сахаром	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
	Итого за завтрак	250	4,1	3,54	17,6	119	0,02		60	0,5	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 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
	Суп пюре с картофеля Напиток клюквенный	200	3,90	8	35	176	0,10	0,10	2,00	80,00		125,00	125,00			22,00	2,00
	Капуста отварная	150	0,1		20,7	83	0,1	0,05	10			100	100				
	Птица отварная	100	20,5	16,2	0,5	230	0,05	0,2	8	25	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			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

