

Приложение 1  
к Региональному стандарту  
по организации питания  
образовательных  
общественных организаций  
Краснодарского края

Лечебное меню для детей с непереносимостью лактозы

1 день для детей с непереносимостью лактозы

№ п/п	Пример меню, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества (г)			ЭЛ (ккал)	Витамины (мг)																	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Зп	1	Mg	Fe							
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18							
2																								
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							
	Каша на воде с сахаром	250	4,1	3,54	16,6	115	0,02			100	1	100	100	1										
	Дульсифрод с лимон	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																								
	Сынт ил сынтлх помидоров и отгуроз	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				40	0,5			0,5										
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,2	0,9	19	100	0,1																	
	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											
	Молоко отфильт	100	25,2	19	14	283	0,05				1,5	100	100	1,5		40,5	1							
	Компот из сушенуств	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							

## 2 день. Дни детей с повышенной потребностью в витаминах

№ п/п	Группы детей, индивидуальные бланки	Масса порции	Питательные вещества (г)					ЭНТ (ккал)	Энергетическая ценность (кДж)										Микроэлементы (мг)									
			Б	Ж	У	В	С		Н1	Н2	С	А	Е	Сн	Р	Са	К	Мg	Fe									
1			4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18										
2																												
Задаток	Каши кукурузная на воде	200	12	8	46	150	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											
	Ябло отварное	40	5,1	4,6	0,3	65						100	100				1											
	Слив с сахаром	200	0,06	0,02	21	60	0,02			100	1	100	100	1														
						583	0,34	0,35	15	175	2,5	275	275	2,5	0,025	62,5	3											
Итого за задаток																												
Обед																												
	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 рисово-пшеничный	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5														
	Рисовый суп с капустой	200	3,6	4	13	50	0,1	0,1	2	80		125	125			22	2											
	Рис отварной	150	3,70	6,10	33	219	0,05	0,2	8	25		100	100															
	Тушеная капуста	120	22	24,2	5,5	328	0,05				1,5	100	100	1,5		40,5	1											
	Напиток витаминный	200	0,1		20,7	83	0,1	0,05	10																			
						970	0,42	0,5	21	245	3,5	385	385	3,5	0,035	87,5	4,2											
Итого за Обед																												

3 дан. Дан дотчи с непременноста легирана

№. рач	Превид типич. витаминизирани компоненти	Маса (порција)	Пителне нештести (г)			% ДИ (кал)	Застапени (мг)																	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Зn	К	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18							
Застра	Кинешина с драгом	150	12	11	55	350	0.22	0.1	13	60	1	95	45	1	0.025	30	1.2							
	Хлеб пшенични	70	2.2	0.9	20	110	0.1	0.25	2	15	0.5	30	30	0.5		32.5	0.8							
	Чај с лимон, сахар	200	4.1	3.54	17.6	119	0.02			100	1	100	100	1										
	Сок фруктов	200	0.4		25	100						50	100				1							
Итого за застра						679	0.34	0.35	15	175	2.5	275	275	2.5	0.025	62.5	3							
Обел																								
	Салат из овални	80	1	8	4.5	100	0.02	0.15	1	100	1.5	60	60	1.5	0.035	25	1.2							
	Хлеб драго-пшенични	60	2.2	0.9	19	100	0.1			40	0.5			0.5										
	Хлеб пшенични	50	1.7	0.7	20	90	0.1	0.25	2	15	0.5	30	30.00	0.5		32.50	0.80							
	Зорис с картофел	200	3.5	5.0	22	110	0.1	0.1	2	80		125	125			22	2							
	Гушена капуста	150	3.20	9.90	20.0	146	0.05	0.2	8	25		100	100											
	Пилс отвари	80	16	12	0.5	210	0.05				1.5	100	100			40.5	1							
	Кочинот из свежих добок	200	0.7	0.3	34.9	145	0.1	0.05	10															
Итого за Обел						901	0.52	0.75	23	260	4	415	415	4	0.035	120	5							

4 день. Дни. Актен с непереносимостью лактозы

№ ряд	Гречка, пшеница, пшенично-овсяные хлопья	Масса порции	Исходные вещества (г)			Э.К. (ккал)	Энергетические вещества (мг)										
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Зп	Т	Мg	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	14,0	40	319	0,12	0,01	5,00	10					0,01		1,20
	Рис отварной	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			
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 сельдью и 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 соевый рыбный	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			
	Нафтогретанов 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								
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

## 5 день. Для детей с непереносимостью лактозы

№ п/п	Продукты, наименование блюда	Масса порции	Присутствие веществ (г)			Σ (г)	Элементы (мг)																	
			Б	Ж	У		Н1	Н2	С	А	В	Св	Р	Са	Р	К	Мg	Fe						
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18							
2																								
Завтрак	Каши кукурузная на воде	200	10	8	46	309	0,22	0,1	13	60	1	50	45	1	0,025	30	1,2							
	Сыр нежирный	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							
	Каша 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 соусом	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							
	Каша гречневая	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 сухофруктов	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 данн. Днев датон с белереносимостю тритоны

№ ряд	Прочем лица, индивидуальне дрова	Масса порции	Питательная ценность (г)			ЭН (ккал)	Элементы (мг)																	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Zn	I	Mg	Fe							
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18							
Завтрак	Запеканка кашуистая с говядиной	150	12,5	12	21	289	0,22	0,1	13	60	1	45	45	1	0,025	30	1,2							
	Фрукты	200	6,8	0,2	30	114						100	100											
	Чай с сахаром	200	1,2	0,02	21	80	0,02					100	1	1										
	Хлеб пшеничный	70	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	30	30	0,5			32,5							
	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 крутой	200	3,5	8,3	14	135	0,10	0,10	2,00	80,00		125,00	125,00				22,00							
	Компот из яблок консервированных	200	0,5	0,2	32,4	133	0,1	0,05	10															
	Салат Ветна	80	1,20	4,00	19	120	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60		1,5	0,035	25							
	Жирное 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							
	Хлеб ржанно пшеничный	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5						32,50							
	Хлеб пшеничный	70	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	30	30,00	0,5			0,80							
	Итого за Обед					832	0	1	21	245	4	385	385	4	0,035	88	4							

7 год. Дегустация с направленностью экспертов

Дегуст.	Продукт, наименование блюда	Масса порции	Примерные вещества (г)			Э.К. (ккал)	Витаминизация (мг)								Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Зn	І	Мg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18							
Завтрак																								
	Завтрак	Завтрак	150	14,6	9	13,7	220	0,32	0,1	13	60	1	45	45	1	0,025	30	1,2						
	Завтрак	Завтрак	70	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	30	30	0,5		32,5	0,8						
	Завтрак	Завтрак	200	4,1	3,54	17,6	119	0,02			100	1	100	100	1									
	Завтрак	Завтрак	150	1,65	0,45	34,50	133						100	100				1						
	Итого за завтрак	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																								
	Обед	Обед	200	3,70	7	20	110	0,10	0,10	2,00	80,00		125,00	125,00			22,00	2,00						
	Обед	Обед	30	9,60	9,70	10	142	0,05				1,5	100	100	1,5		40,5	1						
	Обед	Обед	80	3,10	6,90	22	102	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,035	25	1,2						
	Обед	Обед	200	10,9	15	35	277	0,05	0,2	8	25		100	100										
	Обед	Обед	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5									
	Обед	Обед	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						
	Обед	Обед	200	0,44	0,02	30	113	0,1	0,05	10														
	Итого за Обед	Итого за Обед					844	0,42	0,5	21	245	3,5	385	385	3,5	0,035	87,5	4,2						

8 даяр, дай даяр с нөйрөнөсүмүктөгү даярдык

№ рөлү	Прочет түшүр, нымдатыны болгон	Маска порция	Тынышык белештери (г)			ЭЛ (сүтү)	Минералдык белештери (мг)																	
			Б	Ж	У		К1	К2	С	А	Е	Са	Р	Zn	І	Mg	Fe							
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18							
Учурдук	Омлет с сывром	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							
Даярдоо учурундагы						575	0,34	0,35	15	175	2,5	275	275	2,5	0,025	62,5	3							
Обед	Хлеб ржаной пшеничный	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5										
	Салат из свежих помидоров с перцем	80	1,20	3,0	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 яблок в яблоч	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 лист. Для детей с гипервозбудимостью диатоза

№ п/п	Препарат, наименование, Синоним	Масса порции	Тяжелые металлы (г)			ОДП (мг/кг)	Элементы (мг)										Микрофильные вещества (мкг)							
			В	Св	У		М1	В2	С	А	Е	Са	Р	Зn	І	Мg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18							
Затрат	Расчетная	180	9,2	1,2	47	370	0,22	0,12	13,00	100	1,5	150	150	1,5	0,025	30	2,20							
	Уксус пищевой	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							
	Кислота на воде с сахаром	250	4,1	3,54	17,6	119	0,02			60	0,5	100	100	0,5										
Итого за препарат						599	0,34	0,37	15	175	2,5	275	275	2,5	0,025	62,5	3							
Объем																								
	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 картофелем и пшеницей крупчаткой	200	3,90	8	35	176	0,10	0,10	2,00	80,00		125,00	125,00			22,00	2,00							
	Каша овсяная	200	0,1		20,7	83	0,1	0,05	10															
	Пюре картофельное	150	4,60	8,00	8,20	76	0,05	0,2	8	25		100	100											
	Пюре картофельное	100	20,5	16,2	0,5	230	0,05				1,5	100	100	1,5		40,5	1							
	Уксус пищевой	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5										
Итого за Объем						850	0,42	0,50	21,00	245,00	3,50	385,00	385,00	3,50	0,04	87,50	4,20							

10 день. Для летнего использования. Индекс

Заг. код	Проч. ливн. и ливневые Единицы	Масса порции	Температура			УД (град)	Элементы (мг)																	
			Т	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Зи	І	Ма	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18							
Заг. код	Классификация с думом	170	4	10	45	280	0,25	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							
	Еггерброд с джемом	30	0,005	0,005	0	68						100	100				1							
	Блины с маслом	40	5,1	4,6	0,3	63				100	1	100	100	1										
	Чай с лимоном, сахаром	200	1,2	0,02	21	80	0,02			100	1	100	100	1			3							
	Итого за завтрак					601	0,34	0,35	15	175	2,5	275	275	2,5	0,025	62,5								
Обед	Хлеб ржаное пшеничный	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5			1,2							
	Винегрет	80	2,50	0,0	29	102	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,035	25								
	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							
	Пюре картофельное с морковью	150	4,2	10,8	21,8	184	0,05	0,2	8	25		100	100											
	Ягодный кисель	100	15,0	7,7	18,0	193	0,05				1,5	100	100	1,5		40,5	1							
	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							

*Составлено*  
*Иванов Иван Иванович*  
*15.11.15*



*Составлено по рецептам: 1. Хлеб ржаной пшеничный; 2. Хлеб пшеничный; 3. Еггерброд с джемом; 4. Блины с маслом; 5. Чай с лимоном, сахаром; 6. Хлеб ржаной пшеничный; 7. Винегрет; 8. Суп картофельный с фрикадельками; 9. Пюре картофельное с морковью; 10. Ягодный кисель; 11. Напиток из шиповника.*

Б. ДАЛГОА ТӨГӨМӨӨТ

Против учрвжана, прогннч Радндо и онсвтнно нсчтвдо:

сугавчид

2016.08.20

Ойролсголдний:

Салснн О.Д

