



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ р.п. Многовершинный

И.А. Павлюкова

Приказ № 326—осн. от 26.12.2024 г.

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

МБОУ СОШ р.п. Многовершинный
Николаевского муниципального района Хабаровского края

Меню составлено с применением:

1. «Региональный стандарт организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Хабаровского края», утвержденный министерством образования и науки Хабаровского края 15.06.2022 года.([Региональный стандарт организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Хабаровского края - Здоровьесбережение - Общее образование - Деятельность - Министерство образования и науки Хабаровского края](#))
2. Санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПин 2.3./2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
3. Согласно п.8.1.6 СанПин 2.3./2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» блюда меню приготавливаются с использованием йодированной соли.

День: 1 Неделя: 1

Категория:

Школьники 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В1	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	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 2013/142	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 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	21,0 0	245, 00	3,50	385	385, 00	3,5 0	0,04	87,5 0	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	В1	С	А	Е	Са	Р	Зп	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	12	8	46	350	0,22	0,1	13	60	1	45	45	1	0,025	30	1,2
Перм ь 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
Перм ь 2013/ 300	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63						100	100				1
Перм ь 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																	
Перм ь 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
Перм ь 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
Перм ь 2013/ 110	Хлеб ржано- пшеничный	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5			
Перм ь 2013/ 134	Рассольник Ленинградский	200	3,6	4	13	60	0,1	0,1	2	80		125	125			22	2
Перм	Рис	150	3,70	6,10	33	219	0,05	0,2	8	25		100	100				

ь 2013/ 415	припущенный																
Перм ь 2013/ 367	Гуляш из отварного мяса	120	22	24,2	5,5	328	0,05				1,5	100	100	1,5		40,5	1
Перм ь 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

День: 3 Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В1	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																	
Перм ь 2013/	Блинчики с джемом	150	12	11	55	350	0,22	0,1	13	60	1	95	45	1	0,025	30	1,2
Перм ь 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
Перм ь 2013/ 494	Чай с лимоном, сахаром	200	4,1	3,54	17,6	119	0,02			100	1	100	100	1			
Перм ь 2013/ 518	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																	
Перм ь 2013/	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

27																	
Перм ь 2013/ 110	Хлеб ржано- пшеничный	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5			
Перм ь 2013/ 108	Хлеб пшеничный	50	1,7	0,7	20	90	0,1	0,25	2	15	0,5	30	30	0,5		32,5	0,80
Перм ь 2013/ 128	Борщ с картофелем	200	3,5	5,0	22	110	0,1	0,1	2	80		125	125			22	2
Перм ь 2013/ 423	Тушеная капуста	150	3,20	9,90	20,0	146	0,05	0,2	8	25		100	100				
Перм ь 2013/ 404	Птица отварная	80	16	12	0,5	210	0,05				1,5	100	100	1,5		40,5	1
Перм ь 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

День: 4 Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В1	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																	
Перм ь 2013/ 414	Гречка отварная	15	9,2	14,0	40	310	0,12	0,01	5	10					0,01		1,20
Перм ь	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

2013/ 332																	
Перм ь 2013/ 108	Хлеб пшеничный	70	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	25	25	0,5		32,5	0,8
Перм ь 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																	
Перм ь 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
Перм ь 2013/ 137	Суп солянка рыбная	200	8,6	10	20	140	0,1	0,1	2	80		125	125			22	2
Перм ь 2013/ 429	Пюре картофельное	150	4,2	8,8	21,8	184	0,05	0,2	8	25		100	100				
Перм ь 2013/ 110	Хлеб ржано- пшеничный	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5			
Перм ь 2013/ 108	Хлеб пшеничный	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5			
Перм ь 2013/ 366	Бефстроганов из отварной говядины	150	19,4	13,5	4,1	224	0,05				1,5	100	100	1,5		40,5	1
Перм ь 2013/ 513	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

День: 5 Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В1	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																	
	Каша кукурузная на воде	200	10	8	46	300	0,22	0,1	13	60	1	50	45	1	0,025	30	1,2
Перм ь 2013/ 387	Суфле мясное	80	6,5	10	0,75	85						100	100				1
Перм ь 2013/ 108	Хлеб пшеничный	70	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	25	25	0,5		32,5	0,8
	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																	
Перм ь 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
Перм ь 2013/ 110	Хлеб ржано- пшеничный	80	2,2	0,9	19	120	0,1			40	0,5			0,5			
Перм ь 2013/ 108	Хлеб пшеничный	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5			
Перм ь 2013/ 162	Суп пюре из кабачков	200	2	6	20	190	0,1	0,1	2	80		125	125			22	2
Перм	Капуста тушеная	150	5,6	3,4	10	96	0,05	0,2	8	25		100	100				

ь 2013/ 423																	
Перм ь 2013/ 343	Рыба с овощами	150	11,7	3,1	7	130	0,05				1,5	100	100	1,5		40,5	1
Перм ь 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	В1	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																	
Перм ь 2013/ 374	Запеканка капустная с говядиной	150	12,5	12	21	280	0,22	0,1	13	60	1	45	45	1	0,025	30	1,2
Перм ь 2013/ 112	Фрукты	200	0,8	0,2	30	114						100	100				1
Перм ь 2013/ 494	Чай с сахаром	200	1,2	0,02	21	80	0,02			100	1	100	100	1			
Перм ь 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	175	2,5	275	275	2,5	0,03	62,5	3
Обед																	
Перм ь	Суп картофельный с	200	3,5	8,3	14	135	0,1	0,1	2	80		125	125			22	2

2013/ 160	крупой																
Перм ь 2013/ 514	Компот из плодов консервированн ых	200	0,5	0,2	32,4	133	0,1	0,05	10								
Перм ь 2013/ 33	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
Перм ь 2013/ 369	Жаркое по домашнему	200	18	18	22	344	0,1	0,2	8	25	1,5	200	200	1,5	0	40,5	1
Перм ь 2013/ 110	Хлеб ржано- пшеничный	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5			
Перм ь 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 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	В1	С	А	Е	Са	Р	Зn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
Перм ь 2013/ 341	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
Перм ь 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
Перм	Чай с лимоном,	200	4,1	3,54	17,6	119	0,02			100	1	100	100	1			

ь 2013/ 494	сахаром																
Перм ь 2013/ 112	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																	
Перм ь 2013/ 129	Борщ с фасолью и картофелем	200	3,7	7	20	110	0,1	0,1	2	80		125	125			22	2
Перм ь 2013/ 404	Мясо отварное	50	9,6	9,7	10	142	0,05				1,5	100	100	1,5		40,5	1
Перм ь 2013/ 73	Салат картофельный с кукурузой и морковью	80	3,1	6,9	22	102	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,035	25	1,2
Перм ь 2013/ 370	Плов из отварной говядины	200	10,9	15	35	277	0,05	0,2	8	25		100	100				
Перм ь 2013/ 110	Хлеб ржано- пшеничный	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5			
Перм ь 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
Перм ь 2013/ 508	Крмпот 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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В1	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																	
Перм ь 2013/ 309	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
Перм ь 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
Перм ь 2013/ 494	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	21	60	0,02			100	1	100	100	1			
Перм ь 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																	
Перм ь 2013/ 110	Хлеб ржано- пшеничный	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			,5			
Перм ь 2013/ 21	Салат из свежих помидоров 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
Перм ь 2013/ 154	Суп «Крестьянский» с крупой	200	2,3	4,25	25,1	170	0,1	0,1	2	80		125	125			22	2
Перм ь 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
Перм ь	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

2013/ 340																	
Перм ь 2013/ 513	Компот из вишен и яблок	200	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

День: 4 Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В1	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																	
Перм ь 2013/ 414	Рис отварной	180	9,2	12	47	370	0,22	0,12	13	100	1,	150	150	1,5	0,025	30	2,2
Перм ь 2013/ 108	Хлеб пшеничный	70	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	25	25	0,5		32,5	0,8
	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																	
Перм ь 2013/ 73	Салат картофельный с кукурузой и морковью	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
Перм ь 2013/ 159	Суп пюре с картофелем	200	3,9	8	35	176	0,1	0,1	2	80		125	125			22	2
Перм ь 2013/ 520	Напиток клюквенный	200	0,1		20,7	83	0,1	0,05	10								
Перм	Капуста	150	4,6	8	8,2	76	0,05	0,2	8	25		100	100				

ь 2013/ 178	отварная																
Перм ь 2013/ 404	Птица отварная	100	20,5	16,2	0,5	230	0,05				1,5	100	100	1,5		40,5	1
Перм ь 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	0,5	21	245	3,5	385	385	3,5	0,04	87,5	4,2

День: 5 Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В1	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																	
Перм ь 2013/ 238	Каша гречневая с луком	170	4	10	45	280	0,22	0,1	13	60	1	45	45	1	0,025	30	1,2
Перм ь 2013/ 108	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
Перм ь 2013/ 95	Бутерброд с джемом	30	0,005	0,005	0	68											
Перм ь 2013/ 300	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63						100	100				1
Перм ь 2013/ 494	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																	
Перм ь 2013/ 110	Хлеб ржано- пшеничный	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5			
Перм ь 2013/ 76	Винегрет	80	2,5	6	29	102	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,035	25	1,2
Перм ь 2013/ 168	Суп картофельный с фрикадельками	200	3,5	8,3	24	135	0,1	0,1	2	80		125	125			22	2
Перм ь 2013/ 430	Пюре картофельное с морковью	150	4,2	10,8	21,8	184	0,05	0,2	8	25		100	100				
Перм ь 2013/ 290	Биточки мясные	100	15	7,7	18	193	0,05				1,5	100	100	1,5		40,5	1
Перм ь 2013/ 519	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