

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ «Гимназия № 6»



С.П. Вольваков

Перушанко В.В.

Утверждено:

Ген. директор ООО «Фабрика социального питания 1»



Д.С. Семикопенко

**Индивидуальное меню
(диетическое питание)
для учащегося 1 «Б» класса**

Меню школы 1 четверть 2023 Исключить глютен, молоко и молочные продукты, яйца, мед

1 неделя				
1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак				
Макаронные изделия отварные (без глютена) 150	Картофель отварной (без масла сливочного) 150	Каша рисовая рассыпчатая (без масла сливочного) 150	Каша пшеничная рассыпчатая (без масла сливочного) 150	Каша гречневая рассыпчатая (без масла сливочного) 150
Птица отварная 50	Огурец свежий 30/	Птица отварная 50	Мясо отварное 50	Птица отварная 50
Фрукт (яблоко) 150	Икра кабачковая 40	Чай с сахаром 200/15	Фрукт (яблоко) 150	Птица отварная 50
Чай с сахаром 200/15	Чай с сахаром и лимоном 200/7/15	Печенье б/глутена 20	Чай с сахаром и лимоном 200/7/15	Чай с сахаром 200/15
Печенье б/глутена 20	Хлебцы б/глутена 20/ Хлеб б/глутена 20			Печенье б/глутена 20
Обед				
Огурец свежий 60/	Салат из свежих помидоров и огурцов 60/	Салат из свежих 60	Куркуза консервированная 30	Салат из капусты б/к 60
Огурец соевый 60	Помидор соевый 60	Суп картофельный с горохом 200 (без сухариков)	Щи из свежей капусты с картофелем 200	Солянка "Пикантная" 200
Суп картофельный с рисовой крупой 200 (бульон)	Борщ с капустой и картофелем 200	Рыба, тушеная с овощами 80/30	Салатки с мясным соусом (окорок свиной, бедро б/к) 50/150 (макаронные изделия без глютена)	Пингвиель куринный 80 (без муки, яйца и сухарей)
Гуляш из свинины 100 (без муки)	Котлеты куриные(филе) 80 (без муки и сухарей, яйца)	Пюре картофельное постное (без молока и масла сливочного) 150/Картофель по-деревенски 150	Компот из фруктов и ягод с/м 200	Каша рисовая рассыпчатая (без масла сливочного) 150
Каша пшеница рассыпчатая (без масла сливочного) 150	Каша гречневая рассыпчатая (без масла сливочного) 150	Компот из смеси сухофруктов 200	Хлебцы б/глутена 20/ Хлеб б/глутена 20	Каша рисовая рассыпчатая (без масла сливочного) 150
Компот из фруктов и ягод с/м 200	Компот из свежих плодов (яблоко) 200	Фрукт (яблоко) 150		Компот из смеси сухофруктов 200
Хлебцы б/глутена 20/ Хлеб б/глутена 20	Хлебцы б/глутена 20/ Хлеб б/глутена 20	Хлебцы б/глутена 20/ Хлеб б/глутена 20		Хлебцы б/глутена 20/ Хлеб б/глутена 20
Полдник				
Полдник				
Каша рисовая рассыпчатая (без масла сливочного) 150	Жаркое по домашнему 50/150	Капустя тушеная 150	Запеканка картофельная с мясом (без масла сливочного и яйца) 50/150	Гуляш из свинины 100 (без муки)
Икра кабачковая 40	Чай с сахаром 200/15	Мясо отварное 50	Огурец свежий 30	Картофель отварной (без масла сливочного) 150
Компот из смеси сухофруктов 200		Чай с сахаром 200/15	Компот из свежих плодов (яблоко) 200	Компот из смеси сухофруктов 200
Хлебцы б/глутена 20/ Хлеб б/глутена 20				

Меню школы 1 четверть 2023 Исключить глютен, молоко и молочные продукты, яйца, мед

2 неделя					
6 день		7 день		8 день	
Макаронные изделия отварные (без глютена) 150	Картофель отварной (без масла сливочного) 150	Каша пшениная рассыпчатая (без масла сливочного) 150	Каша пшениная рассыпчатая (без масла сливочного) 150	Картофель отварной (без масла сливочного) 150	Каша рисовая рассыпчатая (без масла сливочного) 150
Птица отварная 50	Огурец свежий 60	Буженина порц 30/ Огурец свежий 30	Огурец свежий 30/ Икра кабачковая 40	Огурец свежий 30/ Икра кабачковая 40	Птица отварная 50
Чай с сахаром 200/15	Чай с сахаром и лимоном 200/7/15	Фрукт (не яблоко) 150	Икра кабачковая 40	Икра кабачковая 40	Фрукт 150 (яблоко)
Печенье б/глутена 20	Хлебцы б/глутена 20/ Хлеб б/глутена 20	Чай с сахаром 200/15	Чай с сахаром 200/15	Чай с сахаром и лимоном 200/7/15	Чай с сахаром 200/15
		Печенье б/глутена 20	Хлебцы б/глутена 20/ Хлеб б/глутена 20	Хлебцы б/глутена 20/ Хлеб б/глутена 20	Печенье б/глутена 20
				Сок 200	
обед					
Огурец свежий 60/	Салат из капусты б/к с огурцом 60 /	Салат из помидоров 60 /	Салат из запеченой свеклы 60	Салат из красной консе фасолью 60	
Огурец соленый 60	Салат из капусты б/к 60	Салат из соевых огурцов с луком 60	Суп лапша по-домашнему 200/10 (вермишель б/глутена)	Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/20 (без яйца)	Щи из свежей капусты с картофелем 200
Суп картофельный с горохом 200 (без сухариков)	Свекольник 200 (без яйца)	Суп лапша по-домашнему 200/10 (вермишель б/глутена)	Цыпленок запеченный б/к 100	Котлеты "Нежные" 80 (без муки, яйца и сухарей)	Рыба тушеная с овощами (без муки) 80/30
Плов из свинины 50/150 (крупа рис)	Котлета Особая (без муки, яйца и сухарей) 80	Каша гречневая рассыпчатая (без масла сливочного) 150	Картофель отварной (без масла сливочного)/ Картофель тушеный с овощами 150	Макаронные изделия отварные (без глютена) 150	Пюре картофельное постное (без молока и масла сливочного) 150
Компот из смеси сухофруктов 200	Каша гречневая рассыпчатая (без масла сливочного) 150	Картофель отварной (без масла сливочного)/ Картофель тушеный с овощами 150	Компот из фруктов и ягод с/м 200	Компот из смеси сухофруктов 200	Компот из фруктов и ягод с/м 200
Хлебцы б/глутена 20/ Хлеб б/глутена 20	Компот из свежих плодов (яблоко) 200	Компот из фруктов и ягод с/м 200	Хлебцы б/глутена 20/ Хлеб б/глутена 20	Фрукт (яблоко) 150	Хлебцы б/глутена 20/ Хлеб б/глутена 20
	Фрукт 150 (яблоко)	Хлебцы б/глутена 20/ Хлеб б/глутена 20			
	Хлебцы б/глутена 20/ Хлеб б/глутена 20				
Полдник					
Мясо тушеное 80/30	Макаронные изделия отварные (без глютена) 150	Капуста тушеная 150	Жаркое по домашнему 50/150	Гуляш из свинины 100 (без муки)	
Каша пшениная рассыпчатая (без масла сливочного) 150	Икра кабачковая 60	Огурец свежий 60/ Огурец соленый 60	Компот из фруктов и ягод с/м 200	Каша гречневая рассыпчатая (без масла сливочного) 150	
Компот из фруктов и ягод с/м 200	Чай с сахаром 200/15	Компот из смеси сухофруктов 200	Хлебцы б/глутена 20/ Хлеб б/глутена 20	Компот из свежих плодов (яблоко) 200	
	Хлебцы б/глутена 20/ Хлеб б/глутена 20				

При приготовлении блюд и соусов не использовать муку пшеничную и ржано-пшеничную, сухари. Паниронку издегий возможно выпонпнать с использованием крулки б/глутена.

Масло сливочное в блоках заменяем на масло растительное

Исключаем из блока молоко и все молочные продукты (например пюре картофельное)

Исключаем из блока яйца (котлеты, запеканки и прочее)