

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ «Гимназия № 6»

**С.П.Вольваков**

Подпись:

*С.П. Вольваков*

Утверждаю:

Генеральный директор ООО «Фабрика социального питания 1»

**Д.С.Семикопенко**



**Индивидуальное меню  
для ученика 2 «Б» класса**

Меню школы Исключить глютен, сахар, яблоки, свинизть количество потребляемых углеводов, увеличить белок					
1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	
Макренишк вареная (без глютена) отпаривать с соусом 150	Суфле куриное, запеченное со сметаной (без муки и сахара)	Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным 200/10	Каша гречневая расщипчатая с маслом сливочным 150/5	Запеканка из творога 100 (без муки, сахара, крупы манной)	
Птица отварная 50	Отруби свежий 30 или ячря кабарчковая 40	Сыр порр 20	Птица отварная 50	Яйцо вареное 40	
Морковь отварная 30	Сыр порр 20	Масло сливочное 10	Морковь отварная 30	Печенье (б/глютена, б/сахара, б/яблок в составе) 20	
Чай (без сахара) 200	Хлебцы б/глютена 30/ Хлеб б/глютена 20	Хлебцы б/глютена 30/ Хлеб б/глютена 20	Хлебцы б/глютена 30/ Хлеб б/глютена 20	Чай (без сахара) 200	
Хлебцы б/глютена 30/ Хлеб б/глютена 20	Чай с лимоном (без сахара) 200/7	Чай (без сахара) 200	Чай с лимоном (без сахара) 200/7	Молоко пак 200	
<b>Обед</b>					
Отруби свежий 60 или или	Салат из свежих помидоров и отруев 60	Салат из свеклы с сыром 60	Кукуруза консервированная 30	Салат из капусты б/к 60	
Отруби соевый 60	Помидор соевый 60	Суп картофельный с горохом 200	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной 200/10 (без томата)	Солянка "Школьная" 200 (без томата)	
Суп картофельный с рисовой крупой 200 (бульон)	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной 200/10 (без томата)	Рыба, тушенная с овощами 80/30 (без томата)	Салатки с мясным соусом 50/150	Пшпята запеченные 100	
Тушен из свинины 100 (без муки и томата)	Мясо тушеное 80/30	Щоре картофельное 150/Картофель по-деревенски 150	Компот из фруктов и ягод с/м 200 (б/сахара)	Каша рисовая расщипчатая 150	
Каша пшеница расщипчатая 150	Каша гречневая расщипчатая 150	Компот из смеси сухофруктов 200 (б/сахара, из смеси убраем яблоки)	Хлебцы б/глютена 30/ Хлеб б/глютена 20	Хлебцы б/глютена 30/ Хлеб б/глютена 20	
Компот из фруктов и ягод с/м 200 (б/сахара)	Компот из смеси сухофруктов 200 (б/сахара, из смеси убраем яблоки)	Хлебцы б/глютена 30/ Хлеб б/глютена 20		Кисель ягодный (б/сахара) 200	
Хлебцы б/глютена 30/ Хлеб б/глютена 20	Хлебцы б/глютена 30/ Хлеб б/глютена 20	<b>Полдник</b>			
Омлет вакуумный 150	Драники картофельные со сметаной 150/10 (без муки)	Салат из моркови (без сахара) 100	Жаркое по домашнему 50/150 (без томата)	Капустя тушенная (без томата) 150	
Хлебцы б/глютена 20/ Хлеб б/глютена 20	Чай (без сахара) 200	Мясо отварное 50	Чай (без сахара) 200	Мясо отварное 50	
Компот из смеси сухофруктов 200 (б/сахара, из смеси убраем яблоки)	Печенье (б/глютена, б/сахара, б/яблок в составе) 20	Кисель ягодный (б/сахара) 200	Хлебцы б/глютена 20/ Хлеб б/глютена 20	Компот из смеси сухофруктов 200 (б/сахара, из смеси убраем яблоки)	

6 день		7 день		8 день		9 день		10 день	
Макаронные изделия (без глютена) отварные с сыром 150	Запеканка из творога 100 (без муки, сахара и сухарей)	Каша "Дружба" 150/5/5 (пшено+рис)	Омлет паровой с мясом 100/5 (бедра б/к)	Каша рисовая рассыпчатая, масло сливочное 150/5	Макаронные изделия (без глютена)	Жаркое по домашнему 50/150 (без томата)	Макаронные изделия (без глютена) отварные с сыром 150	Макаронные изделия (без глютена) отварные с сыром 150	Макаронные изделия (без глютена) отварные с сыром 150
Яйцо вареное 40	Масло сливочное порц 10	Фрукт (не яблоко) 150	Огурец свежий 30 или икра кабачковая 40	Птица отварная 50	Хлебцы б/глутена 20	Хлебцы б/глутена 20	Хлебцы б/глутена 20	Хлебцы б/глутена 20	Хлебцы б/глутена 20
Хлебцы б/глутена 20	Хлеб б/глутена 20	Хлеб б/глутена 20	Хлебцы б/глутена 20	Хлебцы б/глутена 20	Хлебцы б/глутена 20	Хлебцы б/глутена 20	Хлебцы б/глутена 20	Хлебцы б/глутена 20	Хлебцы б/глутена 20
Чай (без сахара) 200	Чай с лимоном (без сахара) 200/7	Чай (без сахара) 200	Молоко пак 200	Чай (без сахара) 200	Чай (без сахара) 200	Чай (без сахара) 200	Чай (без сахара) 200	Чай (без сахара) 200	Чай (без сахара) 200
<b>Обед</b>									
Огурец свежий 60 или	Салат из капусты б/к с огурцом 60 или	Салат из помидоров с сыром 60 или	Салат из запеченой свеклы 60	Салат из красной консе фасолюю 60	Огурец свежий 60	Салат из капусты б/к с огурцом 60 или	Салат из капусты б/к с огурцом 60 или	Салат из капусты б/к с огурцом 60 или	Салат из капусты б/к с огурцом 60 или
Огурец соевый 60	Салат из капусты б/к 60	Салат из соевых огурцов с луком 60	Салат из картофеля с мясными фрикадельками 200/20	Салат из свежей капусты с картошкой, со сметаной 200/10 (без томата)	Суп картофельный с горохом 200	Салат из капусты б/к 60	Салат из капусты б/к 60	Салат из капусты б/к 60	Салат из капусты б/к 60
Суп картофельный с горохом 200	Свекольник, сметана 200/10 (без томата)	Суп лапша по-домашнему 200/10 (макаронные изделия б/глутена)	Котлеты "Нежные" 100 (без муки и сухарей)	Рыба тушеная с овощами 80/30 (без томата)	Плов из свеклы 50/150 (крупа рис)	Суп картофельный с горохом 200	Суп картофельный с горохом 200	Суп картофельный с горохом 200	Суп картофельный с горохом 200
Плов из свеклы 50/150 (крупа рис)	Кнедли мясные с соусом 80/20 (без муки и сухарей)	Чиххоубли 100 (без томата)	Макаронные изделия отварные 150 (без рпигена)	Пюре картофельное 150	Компот из смеси сухофруктов 200 (б/сахара, из смеси убираем яблоки)	Кнедли мясные с соусом 80/20 (без муки и сухарей)	Кнедли мясные с соусом 80/20 (без муки и сухарей)	Кнедли мясные с соусом 80/20 (без муки и сухарей)	Кнедли мясные с соусом 80/20 (без муки и сухарей)
Компот из смеси сухофруктов 200 (б/сахара, из смеси убираем яблоки)	Каша гречневая рассыпчатая 150	Картофель отварной с маслом сливочным 150/5/ Картофель тушеный с овощами 150	Компот из смеси сухофруктов 200 (б/сахара, из смеси убираем яблоки)	Компот из фруктов и ягод с/м 200 (б/сахара)	Хлебцы б/глутена 30/ Хлеб б/глутена 20	Каша гречневая рассыпчатая 150	Каша гречневая рассыпчатая 150	Каша гречневая рассыпчатая 150	Каша гречневая рассыпчатая 150
Хлебцы б/глутена 30/ Хлеб б/глутена 20	Компот из смеси сухофруктов 200 (б/сахара, из смеси убираем яблоки)	Компот из фруктов и ягод с/м 200 (б/сахара)	Хлебцы б/глутена 30/ Хлеб б/глутена 20	Хлебцы б/глутена 30/ Хлеб б/глутена 20	Хлебцы б/глутена 30/ Хлеб б/глутена 20	Компот из смеси сухофруктов 200 (б/сахара, из смеси убираем яблоки)	Компот из смеси сухофруктов 200 (б/сахара, из смеси убираем яблоки)	Компот из смеси сухофруктов 200 (б/сахара, из смеси убираем яблоки)	Компот из смеси сухофруктов 200 (б/сахара, из смеси убираем яблоки)
<b>Подник</b>									
Драники картофельные со сметаной 150/10 (без муки)	Омлет натуральный 150	Салат из моркови 100 (без сахара)	Жаркое по домашнему 50/150 (без томата)	Макаронные изделия (без глютена) отварные с сыром 150	Хлебцы б/глутена 20	Омлет натуральный 150	Омлет натуральный 150	Омлет натуральный 150	Омлет натуральный 150
Компот из фруктов и ягод с/м 200 (б/сахара)	Хлебцы б/глутена 20/ Хлеб б/глутена 20	Мясое отварное 50	Кисель яблочный 200	Компот из смеси сухофруктов 200 (б/сахара, из смеси убираем яблоки)	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	Хлебцы б/глутена 20/ Хлеб б/глутена 20
Печенье б/глутена 20	Чай (без сахара) 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	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

Исключить глютен (мука пшеничная, ржаная, ржано-пшеничная, макаронны, крупа манная, овсяная, перловая, пшеничная, все изделия с мукой и манкой, продукты со скрытым глютеном, томатную пасту, какао напиток)  
Для заупщения соусов и панировки изделий используем крупку б/глутеновую  
Исключаем из блюд и напитков сахар  
Исключаем из питания яблоки, в том числе убираем яблоки из смеси сухофруктов