

Согласовано:

Директор МАОУ «Гимназия № 6»


С.П. Вольваков

Рольваков

Утверждено:

Ген. директор ООО «Фабрика социального питания 1»


Д.С. Семиколенко



Индивидуальное меню

(диетическое питание)

для учащихся 3 «Б» класса

Меню Школы непереносимость лактозы и аллергия к БКМ				
1 неделя				
1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак				
Макаронные изделия отварные 150 (без масла сливочного)	Суфле куриное, запеченое (без сметаны) 100	Каша рисовая рассыпчатая 150 (без масла сливочного)	Картофель отварной 150 (без масла сливочного)	Каша пшеничная рассыпчатая 150 (без масла сливочного)
Птица отварная 50	Огурец свежий 30/	Яйцо вареное 40	Птица отварная 50	Огурец свежий 30/икра кабачковая 40
Лепешка диетическая 60	Икра кабачковая 40	Батон пектиновый 20	Батон пектиновый 20	Батон пектиновый 20
Фрукт (яблоко) 150	Хлеб пшеничный 30	Чай с сахаром 200/15	Чай с сахаром и лимоном 200/7/15	Чай с сахаром 200/15
Чай с сахаром 200/15	Чай с сахаром и лимоном 200/7/15		Фрукт (яблоко) 150	Яблоки печеные 120
Обед				
Огурец свежий 60/	Салат из свежих помидоров и огурцов 60	Салат из свеклы 60	Кукуруза консервированная 30	Салат из капусты б/к 60
Огурец соленый 60	/ Помидор соленый 60	Суп картофельный с горохом 200/15 с сухариками (бульон)	Щи из свежей капусты с картофелем 200	Солянка "Школьная" 200
Суп картофельный рисовой крупой 200 (бульон)	Борщ с капустой и картофелем 200	Рыба, тушеная с овощами 80/30	Спагетти с мясным соусом 50/150 (без масла сливочного)	Шницель куриный 80
Гуаш из свинины 100	Котлеты куриные(филе) 80	Пюре картофельное 150 (без молока и масла сливочного) /Картофель по-деревенски 150	Компот из фруктов и ягод с/м 200	Каша рисовая рассыпчатая 150 (без масла сливочного)
Каша перловая рассыпчатая 150 (без масла сливочного)	Каша гречневая рассыпчатая 150 (без масла сливочного)	Компот из смеси сухофруктов 200	Хлеб пшеничный 20	или
Компот из фруктов и ягод с/м 200	Компот из свежих плодов (яблок) 200	Фрукт (яблоко) 150	Хлеб ржано-пшеничный 30	Пельмени отварные (с маслом растительным) 200/5
Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20		Кисель ягодный 200
Хлеб ржано-пшеничный 30	Хлеб ржано-пшеничный 30	Хлеб ржано-пшеничный 30		Фрукт 150 (яблоко)
				Хлеб пшеничный 20
				Хлеб ржано-пшеничный 30
Полдник				
Полдник				
Яйцо вареное 40	Драники картофельные 150	Сэндвич Школьный 100 (без сыра)	Жаркое по домашнему 50/150	Котлеты Нежные 70 (без молока)
Капуста тушеная 150	Чай с сахаром 200/15	Кисель ягодный 200	Хлеб пшеничный 20	Картофель отварной 100 (без масла сливочного)
Хлеб пшеничный 20	Яблоки печеные 120		Компот из свежих плодов (яблок) 200	Компот из смеси сухофруктов 200
Компот из смеси сухофруктов 200				

Меню Школы непереносимость лактозы и аллергия к БКМ

2 неделя

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Макаронные изделия отварные 150 (без масла сливочного)	Картофель отварной 150 (без масла сливочного)	Каша пшеничная рассыпчатая 150 (без масла сливочного)	Омлет паровой с мясом 100 /5 (бедро б/к) (без молока и масла сливочного)	Каша рисовая рассыпчатая 150 (без масла сливочного)
Птица отварная 50	Яйцо вареное 40	Мясо отварное 50	Огурец свежий 30/	Птица отварная 50
Хлеб пшеничный 30	Батон пектиновый 20	Батон пектиновый 20	Икра кабачковая 40//	Батон пектиновый 20
Чай с сахаром 200/15	Чай с сахаром и лимоном 200/7/15	Чай с сахаром 200/15	Хлеб пшеничный 30	Чай с сахаром 200/15
		Фрукт (не яблоко) 150	Чай с сахаром и лимоном 200/7/15	Фрукт 150 (яблоко)
			Яблоки печеные 120	

обед

Огурец свежий 60/	Салат из капусты б/к с огурцом 60 /	Салат из помидоров 60 /	Салат из запеченой свеклы 60	Салат с красной консе.фасолью 60
Огурец соленый 60	Салат из капусты б/к 60	Салат из соленых огурцов с луком 60	Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/20	Щи из свежей капусты с картофелем 200
Суп картофельный с горохом 200/15 с сухариками (бульон)	Свекльник 200	Суп лапша по-домашнему 200/10	Котлеты "Нежные" 80	Фиш-кейк 80
Плов из свинины 50/150	Котлета Особая 80	Наггетсы куриные 80	Макаронные изделия отварные 150 (без масла сливочного)	Пюре картофельное 150 (без молока и масла сливочного)
Компот из смеси сухофруктов 200	Каша гречневая рассыпчатая 150 (без масла сливочного)	Картофель отварной (без масла сливочного) 150/ Картофель тушеный с овощами 150	Компот из смеси сухофруктов 200	Компот из фруктов и ягод с/м 200
Хлеб пшеничный 20	Компот из свежих плодов (яблок) 200	Компот из фруктов и ягод с/м 200	Фрукт (яблоко) 150	Хлеб пшеничный 20
Хлеб ржано-пшеничный 30	Фрукт 150 (яблоко)	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб ржано-пшеничный 30
	Хлеб пшеничный 20	Хлеб ржано-пшеничный 30	Хлеб ржано-пшеничный 30	
	Хлеб ржано-пшеничный 30			

Полдник

Драники картофельные 150	Омлет натуральный (без молока на воде) 100	Сэндвич Школьный 100 (без сыра)	Жаркое по домашнему 50/150	Макаронные изделия отварные 150 (без масла сливочного)
Помидор свежий 30	Хлеб пшеничный 20	Компот из смеси сухофруктов 200	Хлеб пшеничный 20	Птица отварная 50
Компот из фруктов и ягод с/м 200	Чай с сахаром 200/15		Кисель ягодный 200	Компот из свежих плодов (яблок) 200