

Согласовано:

Директор МБОУ Монаковская СОШ

Н.Т. Жукова

Родитель:

(Стефанюкова А.А.)

Утверждаю:

Ген. директор ООО «Фабрика социального питания»

Д.С. Семикопенко

**Индивидуальное меню
для ученика 1 класса
(гипоаллергенная диета)**

Меню школы 1 четверть 2023 Исключить: глютен и молочные продукты

1 неделя

1 день

2 день

3 день

4 день

5 день

Завтрак

Макаронные изделия отварные (без глютена) 150	Суфле куриное, запеченое 100 (без сметаны и масла сливочного)	Каша рисовая рассычатая (без масла сливочного) 150	Каша пшеница рассычатая (без масла сливочного) 150	Каша гречневая рассычатая (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	Чай с сахаром 200/15
Чай с сахаром 200/15	Чай с сахаром и лимонном 200/7/15	Печенье б/глютена 20	Чай с сахаром и лимоном 200/7/15	Печенье б/глютена 20
Печенье б/глютена 20	Хлебцы б/глютена 20			Сок 200

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 соевый 60	Помидор соевый 60	Суп картофельный с горохом 200 (без сухариков)	Щи из свежей капусты с картофелем 200	Салатка "Школьная" 200
Суп картофельный с рисовой крупой 200 (бульон)	Борщ с капустой и картофелем 200	Рыба, тушеная с овощами 80/30	Спагетти с мясным соусом (сосиски свиной, бедро б/к) 50/150 (макаронные изделия без глютена)	Птица куриная 80 (без муки и сухарей)
Гуляш из свинины 100 (без муки)	Котлеты куриные(филе) 80 (без муки и сухарей)	Пюре картофельное постное (без молока и масла сливочного) 150/Картофель по-деревенски 150	Компот из фруктов и ягод с/м 200	Каша рисовая рассычатая (без масла сливочного) 150
Каша пшеница рассычатая (без масла сливочного) 150	Каша гречневая рассычатая (без масла сливочного) 150	Компот из смеси сухофруктов 200	Хлебцы б/глютена 20	Кисель ягодный 200
Компот из фруктов и ягод с/м 200	Компот из свежих плодов (яблоко) 200	Фрукт (яблоко) 150		Фрукт 150 (яблоко)
Хлебцы б/глютена 20	Хлебцы б/глютена 20	Хлебцы б/глютена 20		Хлебцы б/глютена 20

Полдник

Полдник

Омлет натуральный 100 (без молока на воде)	Жаркое по домашнему 50/150	Капуста тушеная 150	Запеканка картофельная с мясом (без масла сливочного) 50/150	Гуляш из свинины 100 (без муки)
Икра кабачковая 40	Чай с сахаром 200/15	Ливер жареный 40	Огурец свежий 30	Картофель отварной (без масла сливочного) 150
Компот из смеси сухофруктов 200		Кисель ягодный 200	Компот из свежих плодов (яблоко) 200	Компот из смеси сухофруктов 200
Хлебцы б/глютена 20				

Меню школы I четверть 2023 Исключить глютен и молочные продукты

2 недели

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Макаронные изделия отварные (без глютена) 150	Картофель отварной (без масла сливочного) 150	Каша гречневая рассыпчатая (без масла сливочного) 150	Омлет паровой с маслом 100 (без молока на воде)	Каша рисовая рассыпчатая (без масла сливочного) 150
Пшеница отварная 50	Огурец свежий 60	Буженина пори 30/ Огурец свежий 30	Огурец свежий 30/	Пшеница отварная 50
Чай с сахаром 200/15	Чай с сахаром и лимоном 200/7/15	Фрукт (не яблоко) 150	Нери кабачковая 40	Фрукт 150 (яблоко)
Печенье б/глютена 20	Хлебцы б/глютена 20	Чай с сахаром 200/15	Чай с сахаром и лимоном 200/7/15	Чай с сахаром 200/15
		Печенье б/глютена 20	Хлебцы б/глютена 20	Печенье б/глютена 20
			Сок 200	
обед				
Огурец свежий 60/	Салат из капусты б/л с огурцом 60 /	Салат из помидоров 60 /	Салат из запеченой свеклы 60	Салат с красной фасолью 60
Огурец соевый 60	Салат из капусты б/л 60	Салат из соевых огурцов с луком 60	Суп картофельный с мясным фаршем 200/20	Щи из свежей капусты с картофелем 200
Суп картофельный с горохом 200 (без сухариков)	Сельдь 200	Суп лапша по-домашнему 200/10 (варить на б/глютена)	Котлеты "Нежные" 80 (без муки и сухарей)	Фин-кейк 80 (без муки и сухарей)
Плов из пшеницы 50/150 (крупа рис)	Котлета Особан (без муки и сухарей) 80	Наггетсы куриные 80 (без муки и сухарей)	Мяккотные 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 смеси сухофруктов 200	Компот из фруктов и ягод с/м 200
Хлебцы б/глютена 20	Компот из свежих плодов (яблоко) 200	Компот из фруктов и ягод с/м 200	Фрукт (яблоко) 150	Хлебцы б/глютена 20
	Фрукт 150 (яблоко)	Хлебцы б/глютена 20	Хлебцы б/глютена 20	
	Хлебцы б/глютена 20			
Полдник				
Молоко тушеное 80/30	Омлет интурированный 100 (без молока на воде)	Кашута тушеная 150	Жаркое по-домашнему 50/150	Гуляш из свинины 100 (без муки)
Каша гречневая рассыпчатая (без масла сливочного) 150	Нери кабачковая 40	Яйца вареные 40	Кисель ягодный 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/глютена 20	Компот из свежих плодов (яблоко) 200
	Хлебцы б/глютена 20			

При приготовлении блюд и соусов не использовать муку пшеничную и ржаную-пшеничную, сухари. Панировку изделий возможно выполнять с использованием крупки б/глютена.

Масло сливочное в блюдах заменяем на масло растительное

Исключаем из блюд молоко и все молочные продукты