

**УТВЕРЖДАЮ:**



Генеральный директор ООО «Фабрика Социального питания 1»

Д.С. Семикопенко

" 01 " сентября 2023

**Примерное десятидневное меню  
для муниципальных общеобразовательных учреждений  
Белгородский район  
с непереносимостью БКМ и лактозной недостаточностью  
возрастной категории с 3 до 7 лет**

**Сад Меню без молока и молочной продукции**

1 неделя

1 день

2 день

3 день

4 день

5 день

**Завтрак**

Макаронные изделия отварные с сахаром 150/5 (без масла сливочного)	Картофель отварной 150 (без масла сливочного)	Каша рисовая с кокосовым молоком 200	Каша кукурузная с кокосовым молоком 200	Картофель отварной 150 (без масла сливочного)
Повидло 10	Птица отварная 50	Батон пектиновый 20	Печенье б/глютена б/молока 20	Яйцо вареное 40
Хлеб пшеничный 20	Чай с сахаром и лимоном 200/7/15	Чай с сахаром 200/15	Чай с сахаром 200/15	Чай с сахаром 200/15
Чай с сахаром 200/15	Хлеб пшеничный 20			Батон пектиновый 20

**Завтрак 2**

Сок (200 г)	Фрукты порц. (100 г)/яблоки печеные 120	Фрукты порц. (100 г)/яблоки печеные 120	Сок (200 г)	Фрукты порц. (100 г)/яблоки печеные 120
-------------	---	---	-------------	---

**Обед**

Огурец свежий 60/Огурец соленый 60	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком 60/помидор соленый 60	Салат из свеклы 60	Помидор свежий 60/ Помидор соленый 60	Салат из капусты б/к 60
Суп картофельный рисовой крупой 180 (бульон)	Борщ с капустой и картофелем 180	Суп картофельный с горохом 180 (бульон)	Щи из свежей капусты с картофелем 180	Солянка "Школьная" 180
Гуляш из свинины 80	Котлеты куриные 70	Рыба, тушеная с овощами 70/30	Спагетти с мясным соусом (окорок свиной, бедро б/к) 80/150	Мясо тушеное (филе) 70/30
Каша перловая рассыпчатая 130 (без масла сливочного)	Каша гречневая рассыпчатая 130 (без масла сливочного)	Пюре картофельное постное (без молока и масла сливочного) 130	Компот из фруктов и ягод с/м 200	Каша рисовая рассыпчатая 130 (без масла сливочного)
Компот из фруктов и ягод с/м 200	Компот из свежих плодов (яблок) 200	Компот из смеси сухофруктов 200	Хлеб пшеничный 20	Кисель ягодный 200
Хлеб пшеничный 20	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		Хлеб ржано-пшеничный 30

**Уплотненный полдник**

Яйца вареные 40	Суфле куриное, запеченное (без сметаны) 70	Мясо тушеное 70/30	Икра овощная (кабачковая) 40	Котлеты Нежные 70
Капуста тушеная 130 (без масла сливочного)	Макаронные изделия отварные 130 (без масла сливочного)	Каша гречневая рассыпчатая 130 (без масла сливочного)	Омлет натуральный 100 (без молока, на воде)	Картофель отварной 130 (без масла сливочного)
Хлеб пшеничный 20	Хлеб ржано-пшеничный 20	Фрукты порционно 100	Хлеб ржано-пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20
Компот из смеси сухофруктов 200	Чай с сахаром 200/15	Сок 200	Компот из свежих плодов (яблок) 200	Сок 200

**Сад Меню без молока и молочной продукции**

2 неделя

**Завтрак**

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Макаронные изделия отварные 150 (без масла сливочного)	Картофель отварной 150 (без масла сливочного)	Каша кукурузная с кокосовым молоком 200	Картофель отварной 150	Каша рисовая с кокосовым молоком 200
Яйцо вареное 40	Птица отварная 50	Повидло 10	Огурец свежий 30 или Икра кабачковая 40	Повидло 10
Хлеб пшеничный 20	Батон пектиновый 20	Батон пектиновый 20	Батон пектиновый 20	Батон пектиновый 20
Чай с сахаром 200/15	Чай с сахаром 200/15	Чай с сахаром 200/15	Чай с сахаром и лимоном 200/7/15	Чай с сахаром 200/15

**Завтрак 2**

Сок (200 г)	Фрукты порц. (100 г)/яблоки печеные 120	Фрукты порц. (100 г)/яблоки печеные 120	Фрукты порц. (100 г)/яблоки печеные 120	Сок (200 г)
-------------	---	---	---	-------------

**Обед**

Огурец свежий 60 или Огурец соленый 60	Салат из капусты б/к с огурцом 60 или Салат из капусты б/к с луком 60	Салат из помидоров 60 или Помидор соленый 60	Салат из запеченой свеклы 60	Огурец свежий 60 или Огурец соленый 60
Суп картофельный с горохом 180 (бульон)	Свекольник 180	Суп лапша по-домашнему 180/10	Суп картофельный с мясными фрикадельками 180/20	Щи из свежей капусты с картофелем 180
Плов из свинины 80/150	Кнели мясные с соусом 70/20	Цыплята запеченные 70 (бедро б/к)	Котлеты Нежные 70	Рыба, тушеная с овощами 70/30
Компот из смеси сухофруктов 200	Каша гречневая рассыпчатая 130 (без масла сливочного)	Картофель отварной 130 (без масла сливочного)	Макаронные изделия отварные 130 (без масла сливочного)	Пюре картофельное постное 130 (без молока и масла сливочного)
Хлеб пшеничный 20	Компот из свежих плодов (яблок) 200	Компот из фруктов и ягод с/м 200	Компот из смеси сухофруктов 200	Компот из фруктов и ягод с/м 200
Хлеб ржано-пшеничный 30	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20
	Хлеб ржано-пшеничный 30	Хлеб ржано-пшеничный 30	Хлеб ржано-пшеничный 30	Хлеб ржано-пшеничный 30

**Уплотненный полдник**

Запеканка картофельная с мясом 70/130	Суфле из печени 70	Макаронные изделия отварные 130 (без масла сливочного)	Яйца вареные 40	Тефтели мясные с рисом, с соусом 70/30
Хлеб пшеничный 20	Каша рисовая рассыпчатая 130 (без масла сливочного)	Мясо тушеное 70/30	Капуста тушеная 130 (без масла сливочного)	Каша гречневая рассыпчатая 130 (без масла сливочного)
Компот из фруктов и ягод с/м 200	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб ржано-пшеничный 20	Фрукты порционно 100
	Сок 200	Сок (200 г)	Компот из фруктов и ягод с/м 200	Хлеб ржано-пшеничный 20
				Чай с сахаром 200/15

Исключить из питания молоко и все молочные продукты, включая кисломолочные продукты, сыр, творог, масло сливочное

Масло сливочное в блюдах заменяем на масло растительное