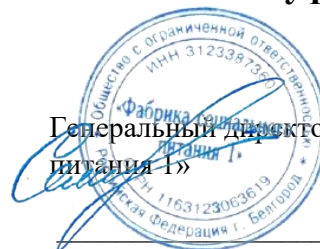


УТВЕРЖДАЮ:



Генеральный директор ООО «Фабрика Социального питания 1»

Д.С. Семикопенко

" 01 " сентября 2023

**Примерное десятидневное меню
для муниципальных общеобразовательных учреждений
Белгородский район
для детей с непереносимостью глютена
возрастной категории с 3 до 7 лет**

Сад Район Исключить глютен				
1 неделя				
1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак				
Макаронные изделия (б/глютена) отварные с сыром 150	Картофель отварной 150	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным 150/5	Каша кукурузная с кокосовым молоке 200	Запеканка из творога со сгущенным молоком 150/10 (без муки, сухарей, крупы манной)
Печенье б/глютена 20	Птица отварная 50	Масло сливочное 10	Печенье б/глютена 20	Печенье б/глютена 20
Чай с сахаром 200/15	Чай с сахаром и лимоном 200/7/15	Хлеб б/глютена 30 или Хлебцы б/глютена 20	Чай с сахаром и лимоном 200/7/15	Чай с сахаром 200/15
	Хлеб б/глютена 30 или Хлебцы б/глютена 20	Чай с сахаром 200/15		
Завтрак 2				
Сок (200 г)	Фрукты порц. (100 г)/яблоки печеные 120	Кефир с сахаром (200 г)/15	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 с сыром 60	Помидор свежий 60/ Помидор соленый 60	Салат из капусты б/к 60
Суп картофельный рисовой крупой 180 (бульон)	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 180/10	Суп картофельный с горохом 180 (бульон)	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной 180/10	Солянка "Школьная" 180
Гуляш из свинины 80	Котлеты куриные 70 (без муки и сухарей)	Рыба, тушеная с овощами 70/30	Спагетти с мясным соусом (окорок свиной, бедро б/к) 80/150 (макароны б/глютена)	Мясо тушеное(филе) 70/30
Каша рисовая рассыпчатая 130	Каша гречневая рассыпчатая 130	Пюре картофельное 130	Компот из фруктов и ягод с/м 200	Каша рисовая рассыпчатая 130
Компот из фруктов и ягод с/м 200	Компот из свежих плодов (яблок) 200	Компот из смеси сухофруктов 200	Хлеб б/глютена 30 или Хлебцы б/глютена 20	Кисель ягодный 200
Хлеб б/глютена 30 или Хлебцы б/глютена 20	Хлеб б/глютена 30 или Хлебцы б/глютена 20	Хлеб б/глютена 30 или Хлебцы б/глютена 20		Хлеб б/глютена 30 или Хлебцы б/глютена 20
Уплотненный полдник				
Яйца вареные 40	Суфле куриное, запеченное со сметаной 70	Вареники ленивые отварные, со сметанным соусом 150/10 (без муки и сухарей)	Икра овощная (кабачковая) 40	Котлеты Нежные 70 (без муки и сухарей)
Капуста тушеная 130	Макаронные изделия (б/глютена) отварные 130	Фрукты порционно 100	Омлет натуральный 100	Картофель тушеный в сметане 130
Хлеб б/глютена 30 или Хлебцы б/глютена 20	Хлеб б/глютена 30 или Хлебцы б/глютена 20	Молоко кипяченое 200	Хлеб б/глютена 30 или Хлебцы б/глютена 20	Хлеб б/глютена 30 или Хлебцы б/глютена 20
Печенье б/глютена 20	Чай с сахаром 200/15		Компот из свежих плодов (яблок) 200	Молоко кипяченое 200
Компот из смеси сухофруктов 200				

Сад Район Исключить глютен				
2 неделя				
Завтрак				
6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Макаронные изделия (б/глютена) отварные с сахаром 150/5	Запеканка из творога с повидлом 150/10 (б/муки и сухарей)	Каша "Дружба" 150/5/5 (рис и пшено)	Картофель отварной 150	Каша жидкая молочная рисовая с маслом 150/5
Печенье б/глютена 20	Хлеб б/глютена 30 или Хлебцы б/глютена 20	Сыр порционно 20	Огурец свежий 30 или Икра кабачковая 40	Повидло 10
Чай с сахаром 200/15	Масло сливочное порционно 10	Хлеб б/глютена 30 или Хлебцы б/глютена 20	Хлеб б/глютена 30 или Хлебцы б/глютена 20	Хлеб б/глютена 30 или Хлебцы б/глютена 20
	Чай с сахаром и лимоном 200/7/15	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	Кефир с сахаром (200 г)/15	Фрукты порц. (100 г)/яблоки печеные 120	Сок (200 г)
Обед				
Огурец свежий 60/ Огурец соленый 60	Салат из капусты б/к с огурцом 60 / Салат из капусты б/к с луком 60	Салат из помидоров с сыром 60/помидор соленый 60	Салат из запеченой свеклы 60	Огурец свежий 60/ Огурец соленый 60
Суп картофельный с горохом 180 (бульон)	Свекольник 180	Суп лапша по-домашнему 180/10 (макаронные изделия б/глютена)	Суп картофельный с мясными фрикадельками 180/20	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной 180/10
Плов из свинины 80/150	Кнели мясные с соусом 70/20 (без муки и сухарей)	Цыплята запеченные 70 (бедро б/к)	Котлеты Нежные 70 (без муки и сухарей)	Фиш-кейк 70 9без муки и сухарей)
Компот из смеси сухофруктов 200 (крупя рис)	Каша гречневая рассыпчатая 130	Картофель отварной с маслом сливочным 130/5	Макаронные изделия (б/глютена) отварные 130	Пюре картофельное 130
Хлеб б/глютена 30 или Хлебцы б/глютена 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 б/глютена 30 или Хлебцы б/глютена 20	Хлеб б/глютена 30 или Хлебцы б/глютена 20	Хлеб б/глютена 30 или Хлебцы б/глютена 20	Хлеб б/глютена 30 или Хлебцы б/глютена 20
Уплотненный полдник				
Запеканка картофельная с мясом 70/130	Суфле из печени 70	Вареники ленивые отварные, со сгущенным молоком 150/10	Яйца вареные 40	Тефтели мясные с рисом, с соусом 70/30
Хлеб б/глютена 30 или Хлебцы б/глютена 20	Каша рисовая рассыпчатая 130	Молоко кипяченое 200	Капуста тушеная 130	Каша гречневая рассыпчатая 130
Компот из фруктов и ягод с/м 200	Хлеб б/глютена 30 или Хлебцы б/глютена 20	Печенье б/глютена 20	Хлеб б/глютена 30 или Хлебцы б/глютена 20	Фрукты порционно 100
	Молоко кипяченое 200		Компот из фруктов и ягод с/м 200	Хлеб б/глютена 30 или Хлебцы б/глютена 20
				Молоко кипяченое 200

Исключить из питания муку пшеничную, ржано-пшеничную, ржаную, крупу манную, крупу овсяную и овсяные хлопья, перловую крупу, сдобу, вареники, пельмени, оладьи, блины, макаронны из пшеничной муки