

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с.Костромское
Ю.В.Плюснин



Диетическое меню
(завтраки, обеды)
На 2023-2030 учебный год

**Диетическое меню для питания детей (от 7 до 11 лет),
обучающихся в общеобразовательной организации,
страдающих пищевой аллергией**

№ рецептуры	Название блюда	Масса, г
	Понедельник, 1 неделя	
	Завтрак	
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15
54-3к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с курагой	210
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	455
	Обед	
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	60
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200
54-6г-2020	Рис отварной	150
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75
54-3соус-2020	Соус красный основной	15
54-1хн-2020	Компот из вишни	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Обед	760
	Вторник, 1 неделя	
	Завтрак	
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10
54-2б-2020	Омлет с зеленым горошком	150
54-7гн-2020	Какао с молоком	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	390
	Обед	
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80
54-10хн-2020	Кисель из свежей брусники	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Обед	770
	Среда, 1 неделя	
	Завтрак	
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	250
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
Пром.	Йогурт 2.0%	90
	Итого за Завтрак	585

	Обед	
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200
54-2г-2020	Макарона отварные с овощами	150
54-5м-2020	Котлеты из курицы	75
54-8хп-2020	Компот из смородины черной	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Обед	745
	Четверг, 1 неделя	
	Завтрак	
54-1г-2020	Запеканка из творога	150
54-1гп-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200
Пром.	Джем из абрикосов	30
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	410
	Обед	
54-12з-2020	Икра морковная	60
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200
54-9г-2020	Рагу из овощей	150
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	60
54-9хп-2020	Кисель из апельсина	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Обед	730
	Пятница, 1 неделя	
	Завтрак	
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15
54-12к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с клюквой	210
54-6гп-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	455
	Обед	
54-14з-2020	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200
54-11г-2020	Картофельное пюре	150
54-8р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80
54-3хп-2020	Компот из чернослива	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Обед	750
	Понедельник, 2 неделя	
	Завтрак	
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10
54-4к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с изюмом	210
54-9гп-2020	Кофейный напиток с молоком	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	450

	Обед	
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200
54-6г-2020	Рис отварной	150
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80
54-5хн-2020	Компот из кураги	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Обед	750
	Вторник, 2 недели	
	Завтрак	
54-2г-2020	Запеканка из творога с морковью	150
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200
Пром.	Джем из абрикосов	30
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	410
	Обед	
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80
54-12хн-2020	Кисель из черной смородины	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Обед	750
	Среда, 2 недели	
	Завтрак	
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15
54-3к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с курагой	210
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	455
	Обед	
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	60
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200
54-6г-2020	Рис отварной	150
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75
54-3соус-2020	Соус красный основной	15
54-1хн-2020	Компот из вишни	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Обед	760
	Четверг, 2 недели	
	Завтрак	
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	150
54-7гн-2020	Какао с молоком	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	390

	Обед	
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80
54-10хн-2020	Кисель из свежей брусники	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Обед	770
	Пятница, 2 неделя	
	Завтрак	
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	250
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200
Пром.	Йогурт 2.0%	90
	Итого за Завтрак	555
	Обед	
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200
54-2г-2020	Макароны отварные с овощами	150
54-5м-2020	Котлеты из курицы	75
54-8хн-2020	Компот из смородины черной	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Обед	745
	Понедельник, 3 неделя	
	Завтрак	
54-1т-2020	Запеканка из творога	150
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200
Пром.	Джем из абрикосов	30
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	410
	Обед	
54-12з-2020	Икра морковная	60
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200
54-9г-2020	Рагу из овощей	150
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	60
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Обед	730
	Вторник, 3 неделя	
	Завтрак	
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15
54-12к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с клюквой	210
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	455

	Обед	
54-14з-2020	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200
54-11г-2020	Картофельное пюре	150
54-8р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Обед	750
	Среда, 3 недели	
	Завтрак	
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10
54-4к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с изюмом	210
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	450
	Обед	
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60
54-14с-2020 – для детей сдельщиков	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200
54-6г-2020	Рис отварной	150
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80
54-5хн-2020	Компот из кураги	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Обед	750
	Четверг, 3 недели	
	Завтрак	
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	150
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200
Пром.	Джем из абрикосов	30
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	410
	Обед	
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80
54-12хн-2020	Кисель из черной смородины	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Обед	750
	Пятница, 3 недели	
	Завтрак	
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15
54-3к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с курагой	210
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	455

	Обед	
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	60
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200
54-6г-2020	Рис отварной	150
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75
54-3соус-2020	Соус красный основной	15
54-1хн-2020	Компот из вишни	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Обед	760

**Адаптация меню для питания детей
с аллергией на белок коровьего молока**

Название блюда	Варианты замены блюд для адаптации
Завтрак	
Сыр твердых сортов в нарезке	Фрукты или овощи в нарезке, джемы, повидло
Масло сливочное (поршнями)	Фрукты или овощи в нарезке, джемы, повидло
Йогурт	Фрукты или овощи в нарезке, джемы, повидло
Суп молочный	Каша на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшеничная, гречневая)
Каша вязкая молочная	Каша на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшеничная, гречневая)
Омлеты	Каша на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшеничная, гречневая)
Запеканка из творога	Каша на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшеничная, гречневая)
Чай черный байховый с молоком и сахаром	Чай с сахаром, чай с лимоном, фруктовые чаи, ягодные чаи
Какао с молоком	Чай с сахаром, Чай с лимоном, фруктовые чаи, ягодные чаи
Кофейный напиток с молоком	Чай с сахаром, Чай с лимоном, фруктовые чаи, ягодные чаи
Обед	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Супы вегетарианские
Щи из свежей капусты со сметаной	Супы вегетарианские
Суп с рыбными консервами (горбуша)	Супы вегетарианские
Супы картофельные	Супы вегетарианские
Рассольник Ленинградский	Супы вегетарианские
Рис отварной	Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокачанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая)
Рис из овощей	Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокачанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая)
Каша гречневая рассыпчатая	Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокачанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая)
Макароны отварные с овощами	Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокачанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая)
Картофельное пюре	Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокачанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая)
Котлеты из говядины, котлеты из курицы	Мясо отварное кусковое (говядина, курица)
Тефтели из говядины паровые	Мясо отварное кусковое (говядина, курица)
Гуляш из говядины	Мясо отварное кусковое (говядина, курица)
Печень говяжья по-строгановски	Мясо отварное кусковое (говядина, курица)
Рыба, запеченная в сметанном соусе	Рыба тушеная в томате с овощами
Соусы	Исключить

Адаптация меню для питания детей с аллергией на яичный белок

Завтрак	
Омлеты	Каша на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшеничная, пшеничная, гречневая), молочные каши (кукурузная, овсяная, пшеничная, пшеничная, гречневая), супы молочные
Запеканки из творога	Каша на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшеничная, пшеничная, гречневая), молочные каши (кукурузная, овсяная, пшеничная, пшеничная, гречневая), супы молочные

Адаптация меню для питания детей с аллергией на пшеницу

Завтрак	
Хлеб пшеничный	Хлеб безглютеновый
Суп молочный с макаронными изделиями	Каша на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшеничная, пшеничная, гречневая), молочные каши (кукурузная, овсяная, пшеничная, гречневая)
Запеканки из творога	Каша на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшеничная, пшеничная, гречневая), молочные каши (кукурузная, овсяная, пшеничная, гречневая), омлеты, творожно-пшеничная запеканка
Обед	
Хлеб пшеничный	Хлеб безглютеновый
Котлеты из говядины, котлеты из курицы	Мясо отварное кусковое (говядина, курица)
Тефтели из говядины паровые	Мясо отварное кусковое (говядина, курица)
Гуляш из говядины	Мясо отварное кусковое (говядина, курица)
Печень говяжья по-строгановски	Мясо отварное кусковое (говядина, курица)
Рыба, запеченная в сметанном соусе	Рыба, припущенная в молоке, мясо отварное кусковое (говядина, курица)
Макаронные отварные с овощами	Макаронные отварные безглютеновые, гарниры, не содержащие пшеничную муку и продуктов ее производства (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая)
Рагу из овощей	Макаронные отварные безглютеновые, гарниры, не содержащие пшеничную муку и продуктов ее производства (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая)
Соусы	Соус безглютеновый

Адаптация меню для питания детей с аллергией на рыбу и другие морепродукты

Обед	
Рыба, запеченная в сметанном соусе	Мясо отварное кусковое (говядина, курица)
Суп с рыбными консервами (горбуша)	Супы не содержащие рыбы и морепродуктов (борщи, щи, рассольники, супы крестьянские, супы картофельные)

Адаптация меню для питания детей с аллергией на цитрусовые

Обед	
Кисель из апельсинов	Кисели, компоты соки, не содержащие цитрусовые

**Диетическое меню для питания детей, обучающихся в
общеобразовательной организации, страдающих пищевой аллергией
(11 лет и старше)**

№ рецептуры	Название блюда	Масса, г
	Понедельник, 1 неделя	
	Завтрак	
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15
54-3к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с курагой	260
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	505
	Обед	
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	60
54-2о-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250
54-6г-2020	Рис отварной	200
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75
54-1хн-2020	Компот из вишни	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Обед	845
	Вторник, 1 неделя	
	Завтрак	
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	200
54-7гн-2020	Квасо с молоком	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	440
	Обед	
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80
54-12о-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80
54-10хн-2020	Кисель из свежей брусники	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Обед	870
	Среда, 1 неделя	
	Завтрак	
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	300
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
Пром.	Йогурт 2.0%	90
	Итого за Завтрак	635
	Обед	
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60

54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250
54-2г-2020	Макароньы отварные с овощами	200
54-5м-2020	Котлеты из курицы	75
54-8хи-2020	Компот из смородины черной	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Обед	845
	Четверг, 1 неделя	
	Завтрак	
54-5т-2020	Запеканка из творога с проростками пшеницы	200
54-1ги-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200
Пром.	Джем из абрикосов	40
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	470
	Обед	
54-12з-2020	Икра морковная	60
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250
54-9г-2020	Рагу из овощей	200
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	60
54-9хи-2020	Кисель из апельсинов	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Обед	830
	Пятница, 1 недели	
	Завтрак	
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15
54-12к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с клюквой	260
54-6ги-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	505
	Обед	
54-14з-2020	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250
54-11г-2020	Картофельное пюре	200
54-8р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80
54-3хи-2020	Компот из чернослива	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Обед	850
	Понедельник, 2 недели	
	Завтрак	
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10
54-4к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с изюмом	260
54-9ги-2020	Кофейный напиток с молоком	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	500
	Обед	
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60

54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250
54-6г-2020	Рис отварной	200
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80
54-5хп-2020	Компот из кураги	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Обед	850
	Вторник, 2 недели	
	Завтрак	
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	200
54-6гп-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200
Пром.	Джем из абрикосов	40
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	470
	Обед	
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200
54-2м-2020	Гуляш из говядины	120
54-12хп-2020	Кисель из черной смородины	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Обед	890
	Среда, 2 недели	
	Завтрак	
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15
54-3к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с курагой	260
54-6гп-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	505
	Обед	
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	60
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250
54-6г-2020	Рис отварной	200
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75
54-1хп-2020	Компот из вишни	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Обед	845
	Четверг, 2 недели	
	Завтрак	
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10
54-2с-2020	Омлет с зеленым горошком	200
54-7гп-2020	Какао с молоком	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	440
	Обед	
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80
54-17с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250

54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80
54-10хн-2020	Кисель из свежей брусники	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Обед	870
	Пятница, 2 недели	
	Завтрак	
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	300
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
Пром.	Йогурт 2.0%	90
	Итого за Завтрак	635
	Обед	
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250
54-2г-2020	Макаронны отварные с овощами	200
54-5м-2020	Котлеты из курицы	75
54-8хн-2020	Компот из смородины черной	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Обед	845
	Понедельник, 3 недели	
	Завтрак	
54-5т-2020	Запеканка из творога с проростками пшеницы	200
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200
Пром.	Джем из абрикосов	40
Пром. -	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	470
	Обед	
54-12з-2020	Икра морковная	60
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250
54-9г-2020	Рагу из овощей	200
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	90
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Обед	860
	Вторник, 3 недели	
	Завтрак	
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15
54-12к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с клюквой	260
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	505
	Обед	
54-14з-2020	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60

54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250
54-11г-2020	Картофельное пюре	200
54-8р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80
54-3хи-2020	Компот из чернослива	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Обед	850
	Среда, 3 недели	
	Завтрак	
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10
54-4к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с изюмом	260
54-9ги-2020	Кофейный напиток с молоком	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	500
	Обед	
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250
54-6г-2020	Рис отварной	200
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80
54-5хи-2020	Компот из кураги	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Обед	850
	Четверг, 3 недели	
	Завтрак	
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	200
54-6ги-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200
Пром.	Джем из абрикосов	40
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	470
	Обед	
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200
54-2м-2020	Гуляш из говядины	120
54-12хи-2020	Кисель из черной смородины	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Обед	890
	Пятница, 3 недели	
	Завтрак	
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15
54-3к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с курагой	260
54-6ги-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	505
	Обед	
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	60

54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250
54-6г-2020	Рис отварной	200
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75
54-1хн-2020	Компот из вишни	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Обед	845

Адаптация меню для питания детей с аллергией на белок коровьего молока

Название блюда	Варианты замены блюд для адаптации
Завтрак	
Сыр твердых сортов в нарезке	Фрукты или овощи в нарезке, джемы, повидло
Масло сливочное (порциями)	Фрукты или овощи в нарезке, джемы, повидло
Йогурт	Фрукты или овощи в нарезке, джемы, повидло
Суп молочный	Каша на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшеничная, пшеничная, гречневая)
Каша вязкая молочная	Каша на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшеничная, пшеничная, гречневая)
Омлеты	Каша на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшеничная, пшеничная, гречневая)
Запеканка из творога	Каша на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшеничная, пшеничная, гречневая)
Чай черный байховый с молоком и сахаром	Чай с сахаром, чай с лимоном, фруктовые чаи, ягодные чаи
Какао с молоком	Чай с сахаром, Чай с лимоном, фруктовые чаи, ягодные чаи
Кофейный напиток с молоком	Чай с сахаром, Чай с лимоном, фруктовые чаи, ягодные чаи

Адаптация меню для питания детей с аллергией на яичный белок

Завтрак	
Омлеты	Каша на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшеничная, пшеничная, гречневая), молочные каши (кукурузная, овсяная, пшеничная, пшеничная, гречневая), супы молочные
Запеканки из творога	Каша на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшеничная, пшеничная, гречневая), молочные каши (кукурузная, овсяная, пшеничная, пшеничная, гречневая), супы молочные

Адаптация меню для питания детей с аллергией на пшеницу

Завтрак	
Хлеб пшеничный	Хлеб безглютеновый
Суп молочный с макаронными изделиями	Каша на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшеничная, пшеничная, гречневая), молочные каши (кукурузная, овсяная, пшеничная, гречневая)
Запеканки из творога	Каша на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшеничная, пшеничная, гречневая), молочные каши (кукурузная, овсяная, пшеничная, гречневая), омлеты, творожно-пшеничная запеканка

Адаптация меню для питания детей с аллергией на рыбу и морепродукты

Обед	
Рыба, запеченная в сметанном соусе	Мясо отварное кусковое (говядина, курица)
Суп с рыбными консервами (горбуша)	Супы не содержащие рыбы и морепродуктов (борщ, щи, рассольники, супы крестьянские, супы картофельные)

Адаптация меню для питания детей с аллергией на цитрусовые

Обед	
Кисель из апельсинов	Кисели, компоты соки, не содержащие цитрусовые