

Утверждаю
Директор школы

Н.И. Захарова

Двухнедельное меню
для организации горячего питания обучающихся с пищевыми
особенностями
(МБОУ ООШ с. Топлое)

2 недельное меню МБОУ ООШ с. Топлое для детей с аллергическими заболеваниями. Первая неделя.

Дни недели	Прием пищи	Наименование блюд	Вес порции, граммы 7-11 лет	Вес порции, граммы 12-18 лет
понедельник	завтрак	Каша гречневая рассыпчатая без сахара Творог порционный (в составе только производные молока) Масло сливочное Чай без сахара	150 90 -125 5 200	200 90 -125 5 200

		Хлеб ржаной	25	25
	обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом Суп из сборных мелко шинкованных овощей и зеленого горошка вегетарианский со сметаной Плов из риса и отварной говядины Чай без сахара Хлеб ржаной	60 250 150 200 25	100 250 200 200 25
	полдник	Кефир Яблоко зеленое	200 200	200 200
вторник	завтрак	Каша геркулесовая молочная жидкая без сахара Творог порционный (в составе только производные молока) Чай без сахара Хлеб ржаной	150 90 -125 200 25	200 90 -125 200 25
	обед	Салат из свежей белокочанной капусты с растительным маслом (01.09. - 01.03.) или Салат из свежих огурцов с растительным маслом (01.03 - 01.09.) Суп картофельный с крупой Мясо отварное (говядина или индейка) Картофель отварной со сливочным маслом Компот из зеленых яблок без сахара Хлеб ржаной	60 250 90 150 200 25	100 250 100 200 200 25
	полдник	Кефир Печенье галетное без сахара	200 40	200 40
среда	завтрак	Птица отварная (индейка) Каша гречневая рассыпчатая Чай без сахара Хлеб ржаной	90 150 200 25	100 200 200 25
	обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом без сахара (01.09. - 01.03.) или Огурцы свежие (01.03 - 01.09.) Суп из овощей Мясо отварное (говядина) Рис отварной со сливочным маслом Компот из зеленых груш без сахара Хлеб ржаной	60 250 90 150 200 25	100 250 100 180 200 25
	полдник	Бифидок Груша зеленая	200 150	200 150
четверг	завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая без сахара Сыр Масло сливочное Чай без сахара Хлеб ржаной	150 15 5 200	200 15 5 200 25

	обед	Суп картофельный вегетарианский (без томата) Рагу из овощей с мясом (говядина) (без томата, сахара и муки) Сок яблочно - грушевый гипоаллергенный Хлеб ржаной	250 200 200 25	250 250 200 25
	полдник	Кефир Яблоко зеленое	200 150	200 150
пятница	завтрак	Каша гречневая рассыпчатая Сыр Масло сливочное Чай без сахара Хлеб ржаной	150 15 5 200 25	200 15 5 200 25
	обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские Мясо отварное (говядина) Картофель отварной со сливочным маслом Чай без сахара Хлеб ржаной	60 250 90 150 200 25	100 250 100 200 200 25
	полдник	Бифидок Сухое печенье галетное без сахара	200 40	200 40
суббота	завтрак	Каша "Дружба" молочная без сахара Масло сливочное Груша зеленая Чай без сахара Хлеб ржаной	150 5 150 200 25	200 5 150 200 25
	обед	Суп из овощей Бифштекс рубленый паровой Капуста тушеная (без сахара, томата и муки) Сок яблочный гипоаллергенный Хлеб ржаной	250 90 150 200 25	250 100 180 200 25
	полдник	Ряженка Печенье галетное без сахара	200 40	200 40

Вторая неделя.

Дни недели	Прием пищи	Наименование блюд	Вес порции, граммы 7-11 лет	Вес порции, граммы 12 — 18 лет
понедельник	завтрак	Каша рисовая молочная жидкая без сахара Сыр твердых сортов	150 15	200 15

		Масло сливочное Чай без сахара Хлеб ржаной	5 200 25	5 200 25
	обед	Салат из свежей белокочанной капусты с растительным маслом (01.09.-01.03.) или Салат из свежих огурцов с растительным маслом (01.03 - 01.09.) Суп картофельный с крупой Картофель тушеный с мясом (говядина) (без муки и томата) Компот из зеленых яблок без сахара Хлеб ржаной	60 250 150 200 25	100 250 200 200 25
	полдник	Кефир Груша зеленая	200 150	200 150
вторник	завтрак	Каша геркулесовая молочная жидкая без сахара Творог порционный (в составе только производные молока) Чай без сахара Хлеб ржаной	150 90 -125 200 25	200 90 -125 200 25
	обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом Щи из свежей капусты с картофелем (без томата) .Мясо отварное (говядина или индейка) Каша гречневая рассыпчатая Компот из зеленых груш и яблок без сахара Хлеб ржаной	60 250 .90 150 200- 25	100 250 100 200 200 25
	полдник	Печенье галетное без сахара Ряженка	40 200	40 200
среда	завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая без сахара Сыр твердых сортов Масло сливочное Чай без сахара Хлеб ржаной	150 15 5 200 25	200 15 5 200 25
	обед	Салат из свежей белокочанной капусты с растительным маслом (01.09.-01.03.) или Салат из свежих огурцов с растительным маслом (01.03 - 01.09.) Суп картофельный с рисом Мясо отварное (говядина или индейка) Каша гречневая рассыпчатая Чай без сахара Хлеб ржаной	60 250 90 150 200 25	100 250 100 200 200 25
	полдник	Кефир Груша зеленая	200 150	200 150
четверг	завтрак	Каша рисовая молочная жидкая без сахара Сыр	150 15	200 15

		Масло сливочное Чай без сахара Хлеб ржаной	5 200 25	5 200 25
	обед	Свежие огурцы Суп из овощей вегетарианский Картофель тушеный с мясом (говядина) Чай без сахара Хлеб ржаной	90 250 150 200 25	100 250 200 200 25
	полдник	Бифидок Яблоко зеленое	200 150	200 150
пятница	завтрак	Каша геркулесовая молочная жидкая Сыр Масло сливочное Чай без сахара Хлеб ржаной	150 15 5 200 25	200 15 5 200 25
	обед	Салат из свежей белокачанной капусты с растительным маслом (01.09.-01.03.) или Салат из свежих огурцов с растительным маслом (01.03 - 01.09.) Суп овощной Плов с рисом из отварной говядины Чай без сахара Хлеб ржаной	60 250 150 200 25	100 250 200 200 25
	полдник	Кефир Яблоко зеленое	200 150	200 150
суббота	завтрак	Каша рисовая молочная жидкая без сахара Творог порционный (в составе только производные молока) Чай с без сахара Хлеб ржаной	150 90 -125 200 25	150 90 -125 200 25
	обед	Свежие огурцы Щи из свежей капусты с картофелем (без томата) Мясо отварное (говядина или индейка) Картофель отварной со сливочным маслом Чай без сахара Хлеб ржаной	60 250 90 150 200 25	100 250 100 200 200 25
	полдник	Ряженка Слива Печенье галетное без сахара	200 90 20	200 .90 20

Сахарный диабет 1 типа у детей.

Наиболее рациональным является дробное 6 кратное питание, при котором ребенок ест каждые 3 часа: 3 основных приема пищи: завтрак (7:00 -9:00), обед (12:00 -14:00), ужин (18:00-19:00), 3 легких перекуса (второй завтрак, полдник, второй ужин - через 2,5 -3 часа после

основного приема пищи - в момент максимального действия короткого инсулина). Рекомендуется принимать пищу изо дня в день в определенные часы. Прием пищи в установленные часы предотвращает гипогликемические состояния.

Исключаются или максимально ограничиваются продукты, которые быстро повышают уровень сахара в крови - пищевой сахар и кондитерские изделия на его основе, фруктовые соки и сладкие напитки. Максимально ограничиваются мучные изделия из пшеничной муки мелкого помола (булки, сухари, тосты), кукурузные хлопья, кексы, вафли, манная крупа. Исключаются блюда с большим содержанием жира - картофель жареный и фри, чипсы, майонезы, жирные соусы, жирные сорта мяса, птицы, молочных продуктов. Термообработка блюд: тушение, варка, запекание. Не желательна жареная пища.

Рацион каждого ребенка с сахарным диабетом 1 типа составляется индивидуально с учетом течения заболевания и наличия осложнений, особенностей инсулинотерапии. Необходима беседа с родителями при назначении школьного питания, при необходимости - коррекция объемов блюд. Данное меню составлено на основе действующего меню для школьников, согласно рекомендациям ориентировочной потребности в хлебных единицах на отдельные приемы пищи в зависимости от возраста: дети 7-11 лет завтрак 4 ХЕ, обед 4 ХЕ, полдник 2 ХЕ, дети 12-18 лет завтрак 5 ХЕ, обед 5 ХЕ, полдник 2 ХЕ. Замена блюд возможна только на равноценные по содержанию хлебных единиц.

2 недельное меню общеобразовательных организаций для детей с сахарным диабетом 1 типа. Первая неделя.

Дни недели	Прием пищи	Наименование блюд	Вес порции, граммы 7-11 лет	ХЕ	Вес порции, граммы 12-18 лет	ХЕ	
понедельник	завтрак	Каша гречневая рассыпчатая без сахара	130	2,6	180	3,6	
		Сыр твердых сортов	15		15		
		Масло сливочное	10		10		
		Кофейный напиток с молоком без сахара	200	0,4	200	0,4	
		Хлеб ржаной	25	1	25	1	
				4		5	
	обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,2	100	0,4	
		Суп из сборных мелко шинкованных овощей и зеленого горошка вегетарианский со сметаной	200		200		
		Плов из риса и отварной говядины	150		3		200
		Чай без сахара	200		200		
		Хлеб ржаной	20		0,8		20

				4		5
	полдник	Кефир Мандарины	200 180	0,8 1,2	200 180	0,8 1,2
				2		2
вторник	завтрак	Запеканка из творога без сахара Каша геркулесовая вязкая на воде без сахара Чай с лимоном без сахара Хлеб ржаной	150 100 200 25	1 2 1	150 150 200 25	1 3 1
				4		5
	обед	Салат из свежей белокочанной капусты с растительным маслом (01.09.-01.03.) или Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом (01.03 - 01.09.) Суп картофельный с крупой Мясо отварное (говядина) . Картофель отварной со сливочным маслом Компот из свежих яблок без сахара (раздавать без плодов) Хлеб ржаной	60 180 90 150 200 25	1 2 1	100 250 100 200 200 25	1,5 2,5 1
				4		5
	полдник	Яблоко (груша, слива) Печенье галетное без сахара.	110 12	1,2 0,8	110 12	1,2 0,8
среда	завтрак	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом без сахара (01.09.-01.03.) или Салат из свежих огурцов с растительным маслом (01.03 - 01.09.) Птица отварная (курица, индейка) Каша гречневая рассыпчатая Чай без сахара Хлеб ржаной	60 90 150 200 25	3 1	100 100 200 200 25	4 1
				4		5
	обед	Салат из свежих помидоров Рассольник домашний Рыба тушеная в томате с овощами (без сахара) Рис отварной со сливочным маслом Компот из зеленых груш без сахара (раздавать без плодов) Хлеб ржаной	60 200 140 100 200 25	1 2 1	100 200 140 200 25	1 3 1
				4		5.
	полдник	Бифидок Печенье галетное без сахара	200 20	0,8 1,2	200 20	0,8 1,2
				2		2
четверг	завтрак	Каша пшенная молочная жидкая без сахара	150	2,5	250	3,5

		Сыр	15		15	
		Кофейный напиток с молоком без сахара	200	0,5	200	0,5
		Хлеб ржаной	25	1	25	1
				4		5
	обед	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	90	0,5	120	0,8
		Суп картофельный вегетарианский	250	1,5	250	1,5
		Рагу из овощей с мясом (говядина)	200	1	250	1,4
		Чай без сахара	200		200	
		Хлеб ржаной	25	1	25	1
				4		5
	полдник	Кефир	200	0,8		0,8
		Слива (яблоко, груша)	ПО	1,2	200 ПО	1,2
				2		2
пятница	завтрак	Омлет с сыром	150		200	
		Каша гречневая рассыпчатая	150	3	200	4
		Чай без сахара	200		200	
		Хлеб ржаной	25	1	25	1
				4		5
	обед	Салат из свежих помидоров с растительным маслом		0,5	100	
		Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские			250	0,5
		Рыба отварная	60 250 .	1,5	100	
		Картофель отварной со сливочным малом	90 120 200	1	200	2,5
		Компот из сухофруктов без сахара (раздавать с сухофруктами)	25	1	200	1
		Хлеб ржаной		1	25	1
				4		5
	полдник	Бифидок	200	0,8	200	0,8
		Яблоко	ПО	1,2	ПО	1,2
				2		2
суббота	завтрак	Каша "Дружба" молочная без сахара		2		3
		Яйцо вареное	150		200	
		Масло сливочное	40 (1 шт.)		40 (1 шт.)	
		Груша свежая (слива, яблоко)	10	1	10	1
		Чай без сахара	90 200		90 200	
		Хлеб ржаной	25	1	25	1
				4		5
	обед	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	60 250 90 100	0,5	100	1
		Суп из овощей		0,5	250	0,5
		Бифштекс рубленый паровой			100	
		Каша гречневая рассыпчатая		2	125	2,5

		Чай с лимоном без сахара Хлеб ржаной	200 25	1	200 25	1
				4		5
	ПОЛДНИК	Ряженка Печенье галетное без сахара	200 20	0,8 1,2	200 20	0,8 1,2
				2		2

Вторая неделя.

Дни недели	Прием пищи	Наименование блюд	Вес порции, граммы 7-11 лет	ХЕ	Вес порции, граммы 12-18 лет	ХЕ
понеделник	завтрак	Каша геркулесовая вязкая на воде без сахара	150	3	200	4
		Сыр твердых сортов	15	-	15	-
		Масло сливочное	10	-	10	-
		Чай без сахара	200	-	200	-
		Хлеб ржаной	25	1	25	1
				4		5
	обед	Салат из квашеной капусты	60	-	100	-
		Суп картофельный с бобовыми	250	1	250	1
		Азу (без муки)	200	2	300	3
		Напиток из шиповника без сахара	200	-	200	-
		Хлеб ржаной	25	1	25	1
				4		5
	полдник	Кефир	200	0,8	200	0,8
		Груша свежая	ПО	1,2	ПО	1,2
				2		2
вторник	завтрак	Омлет натуральный	150	-	150	1
		Рис отварной со сливочным маслом	130	2,6	160	3,6
		Кофейный напиток с молоком без сахара	200	0,4	200	0,4
		Хлеб ржаной	25	1	25	1
						4
	обед	Икра свекольная без сахара	60	-	100	-
		Щи из свежей капусты с картофелем	250	0,5	250	0,5
		Мясо отварное (говядина или курица, индейка)	90	-	100	-
		Картофель отварной со сливочным маслом	120	1,5	180	2,3
		Компот из свежих яблок без сахара (раздавать с яблоками)	200	0,5	200	0,5
		Хлеб ржаной	25	1	25	1

				4		5
	полдник	Печенье галетное без сахара Ряженка	20 200	1,2 0,8	20 200	1,2 0,8
среда	завтрак	Каша пшенная молочная жидкая без сахара Яйцо вареное Чай с молоком без сахара Хлеб ржаной		2,5		3,5
			150 40 200 25	0,5 1	250 40 200 25	0,5 1
				4		5
	обед	Салат из свежих огурцов Суп картофельный с рыбой Мясо отварное (говядина или курица, индейка) Каша гречневая рассыпчатая Чай без сахара Хлеб ржаной		1,5	100 250	1,75
			60 250 90 150	1,5	100	2,25
			200	1	200	1
			25		25	
				4		5
	полдник	Кефир Груша свежая	200 ПО	0,8 1,2	200 ПО	0,8 1,2
				2		2
четверг	завтрак	Каша рисовая молочная жидкая без сахара Сыр Яблоко Чай с лимоном без сахара Хлеб ржаной		1,8		2,8
			150 15 ПО 200	1,2	220 15. ПО	1,2
			25	1	200 25	1
				4		5
	обед	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной Суп из овощей вегетарианский Картофель тушеный с мясом (говядина) Чай без сахара Хлеб ржаной	90 250 200 200 25		120 250 250 200 25	1 0,5 2,5 1
				0,5 0,5 2		
				1		1
				4		5
	полдник	Бифидок Печенье галетное без сахара	200 20	0,8 1,2	200 20	0,8 1,2
				2		2
пятница	завтрак	Птица отварная (курица, индейка) Каша гречневая рассыпчатая Сыр Кофейный напиток с молоком без сахара Хлеб ржаной		2,5		3,5
			125 15 200 25	0,5 1	175 15 200 25	0,5 1
				4		5

	обед	Салат из свежих помидоров с растительным маслом Борщ с капустой и картофелем вегетарианский (без сахара) Рыба тушеная в томате с овощами (без сахара) Рис отварной со сливочным маслом Напиток из шиповника без сахара Хлеб ржаной	60 250 140 125 200 25	0,5 2,5 1	100 250 140 175 200 25	0,5 3,5 1
				4		5
	ПОЛДНИК	Кефир Яблоко	200 110	0,8 1,2	200 НО	0,8 1,2
				2		2
суббота	завтрак	Запеканка творожная без сахара Каша овсяная вязкая на воде без сахара Чай с лимоном без сахара Хлеб ржаной	150 100 200 25	1 2 - 1	150 150 200 25	1 3 - 1
				4		5
	обед	Салат из свеклы отварной с растительным маслом Щи из свежей капусты с картофелем Рыба отварная Картофель отварной со сливочным маслом Чай без сахара Хлеб ржаной	60 250 100 150 200 25	0,5 0,5 - 2 - 1	120 250 100 200 200 25	0,8 0,5 - 2,7 - 1
				4		5
	ПОЛДНИК	Ряженка Слива (яблоко, груша)	200 110	0,8 1,2	200 ПО	0,8 1,2
				2		2

Целиакия.

Целиакия - это генетически обусловленное заболевание. Для людей с целиакией характерна непереносимость глютена - белка, содержащегося в ряде злаковых культур (пшеница, рожь, ячмень, овес). Под действием глютена у больных поражается слизистая оболочка кишечника и появляются разнообразные симптомы нарушения деятельности органов пищеварения - частый жидкий стул, вздутие живота, а также признаки нарушения всасывания питательных веществ - потеря массы тела, замедление роста, авитаминозы, недостаток микроэлементов.

Целиакия встречается у лиц как мужского, так и женского пола. Прогноз целиакии зависит от своевременности постановки диагноза и начала терапии.

Строгая пожизненная безглютеновая диета является единственным эффективным методом лечения целиакии.

Назначение безглютеновой диеты как можно раньше определяет благоприятный прогноз и улучшает качество жизни детей с целиакией, предотвращая развитие осложнений.

Глютен-содержащие продукты и блюда, которые следует исключить из рациона питания при целиакии.

Продукты	Пшеница	Рожь	Ячмень	Овес
Крупы, каши	Манная, пшеничная, «Артек», «Полтавская», * кускус, спельта, тритикале, дурум, булгур, полба, а также крупы из нескольких злаков, включающие в свой состав пшеницу («5 злаков», «7 злаков» и др.)	Ржаная, а также крупы из нескольких злаков, включающие в свой состав рожь («5 злаков», j	Ячневая, перловая, ячменная, а также крупы из ; нескольких злаков, включающие в свой состав ячмень («5 злаков», «7 злаков» и др.)	Овсяная, «Геркулес», толокно, а также крупы из нескольких злаков, включающие в свой состав овес («5 злаков», «7 злаков» и др.)
Мука и отруби	Пшеничная мука и отруби, мучные смеси с пшеничной мукой в составе	Ржаная мука и отруби, < мучные смеси с ржаной мукой в составе	Ячменная мука и отруби, мучные смеси с ячменной мукой в составе	Овсяная мука, мучные смеси с овсяной мукой в составе
Детские каши	Детские инстантные (быстрорастворимые) каши с пшеничными, манными хлопьями, «смешанные злаки», «4 злака», «7 злаков» и т.п.	«4 злака», «7 злаков», «смешанные злаки»	Ячневая, ячменная каша, «4 злака», «7 злаков», «смешанные злаки»	Все готовые каши с овсяной мукой и хлопьями, «4 злака», «7 злаков», «смешанные злаки»
Готовое баночное питание	Консервы для детского питания с мясом, рыбой и овощами и др. с добавками пшеничной муки или манной крупы (см. состав на упаковке)			Детские мясные, мясо-овощные, рыбные, фруктовые консервы с овсяной мукой
Хлеб и хлебобулочные изделия; кондитерские изделия	Хлеб, сушки, сухари, печенье, вафли, сдоба, пироги, торты, блины, выпечка и др. из пшеничной муки.	Хлеб, лепешки, хлебцы, сухари и др. из ржаной муки	Ячменные лепешки, кукурузные палочки, кукурузные хлопья и др. изделия, содержащие ячменный солоди	Хлеб, печенье, лепешки, галеты, хлебцы, блины и др. из овсяной муки

Макаронные изделия	Макароны, вермишель, рожки, спагетти, лапша, а также любые макаронные изделия, содержащие другие виды пшеницы (например, спельту, полбу, тритикале, дурум)	" 1	ячменную патоку	=.Л;=. .
Мясные, рыбные и молочные полуфабрикаты	Вареная колбаса, сосиски, полуфабрикаты котлет и др., изделия из рубленого мяса и рыбы, крабовые палочки, пельмени, вареники, сырники, творожные пасты и сырки, подливы к мясным и рыбным блюдам на пшеничной муке, мука и сухари для панировки			
Напитки	Пиво	Хлебный квас, пиво	Кофейные напитки, растворимый кофе, концентрат чая, порошковые витаминные напитки, кисель ячменный	Овсяный кисель
Молочные продукты промышленного производства	Молочные продукты с добавлением отрубей и хлопьев из пшеницы, ячменя, овса, ржи Сырники, сырки глазированные, мягкие сыры, некоторые сыры твердых сортов, в которых по традиционным рецептам используется пшеница Заменители молочных продуктов (творожный продукт, сметанный продукт, спред, сырный продукт)			

«Скрытый» глютен могут содержать (зависит от рецептуры производителя):

- вареные колбасы, сосиски, полуфабрикаты из измельченного мяса и рыбы;
- многие мясные, рыбные консервы;
- многие овощные и фруктовые консервы, в т.ч. томатные пасты, кетчупы;
- некоторые сорта мороженого, йогуртов, творожные сырки и пасты, мягкие и плавленые сыры
- маргарины с глютен содержащими стабилизаторами;
- некоторые виды уксусов и салатных соусов, майонезов;
- соевые соусы;
- многокомпонентные сухие приправы и пряности;
- концентрированные сухие супы, бульонные кубики, картофельное пюре быстрого приготовления;
- картофельные и кукурузные чипсы;
- замороженный картофель - «фри»;
- некоторые виды чая, кофе- и какао-смеси для быстрого приготовления (быстрорастворимые);
- кукурузные хлопья при использовании ячменной патоки;
- имитации морепродуктов - «крабовые палочки», «крабовое мясо»;
- карамель, соевые и шоколадные конфеты с начинкой, восточные сладости, повидло промышленного производства;
- модифицированный крахмал, некоторые пищевые добавки (краситель аннато E-160B, карамельные красители E-150a - E-150d, мальтол E-636, изомальтол E-953, мальтит и мальтитный сироп E-965), эмульгаторы, стабилизаторы.
- квас, пиво.

Нетоксичными злаками при целиакии являются рис, гречиха, кукуруза, пшено, амарант, киноа, монтина, чумиза, саго, сорго, тэфф. Безопасными являются мука и крахмалы, приготовленные из корнеплодов: картофеля, маниоки, тапиоки, батата, бобовых: бобов, фасоли, гороха, сои, различных орехов.

2 недельное меню общеобразовательных организаций для детей с целиакией.

Первая неделя.

Дни недели	Прием пищи	Наименование блюд	Вес порции, граммы 7-11 лет	Вес порции, граммы 12-18 лет
понедельник	завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	200
		Творог порционный (в составе только производные молока)	90 -125	90 -125
		Масло сливочное	5	5
		Чай с сахаром	200	200
		Хлебцы безглютеновые	20	20
	обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	100
		Суп из сборных мелко шинкованных овощей и зеленого горошка вегетарианский со сметаной	250	250
		Плов из риса и отварной говядины	150	200 f
		Чай с сахаром	200	200
		Хлебцы безглютеновые	20	20
	полдник	Кефир	200	200
		Мандарин	150	150
вторник	завтрак	Каша геркулесовая молочная жидкая с сахаром	150	200
		Творог порционный (в составе только производные молока)	90 -125	90 -125
		Чай с лимоном и сахаром	200	200
		Хлебцы безглютеновые	20	20
	обед	Винегрет овощной	60	100
		Суп картофельный с крупой	250	250
		Мясо отварное (говядина)	90	100
		Картофельное пюре со сливочным маслом	150	200
		Компот из кураги с сахаром	200	200
		Хлебцы безглютеновые	25	25
	полдник	Кефир	200	200
		Хлебцы безглютеновые	20	20
среда	завтрак	Птица отварная (курица, индейка)	90	100
		Каша гречневая рассыпчатая	150	200
		Чай с сахаром	200	200
		Хлебцы безглютеновые	20	20
	обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом без сахара (01.09. - 01.03.) или		
		Салат из свежих помидоров (01.03 - 01.09.)		100
		Рассольник домашний		250
		Рыба отварная	60 250 90	100

			150 200 20	180 200 20
	полдник	Рис отварной со сливочным маслом Нектар абрикосовый Хлебцы безглютеновые	200 150	200 150
четверг	завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с сахаром Сыр твердых сортов Масло сливочное Чай с сахаром Хлебцы безглютеновые	150 15 5 200 20	200 15 5 200 20
	обед	Салат из свеклы с яблоками Суп картофельный вегетарианский (без томата) Рагу из овощей с мясом (говядина) (без томата и муки) Сок яблочный - грушевый Хлебцы безглютеновые	60 250 200 200 20	100 250 250 200 20
	полдник	Кефир Банан	200 200	200 200 У
пятница	завтрак	Омлет с сыром Масло сливочное Чай с сахаром Хлебцы безглютеновые	150 5 200 20	200 5 200 20
	обед	Салат из свежих помидоров с растительным маслом Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские (без томата) Рыба отварная Картофельное пюре со сливочным маслом Компот из сухофруктов Хлебцы безглютеновые	60 250 90 150 200 20	100 250 100 200 200 20
	полдник	Сок виноградный Творог порционный	200 90 -125	200 90 -.125
суббота	завтрак	Каша "Дружба" молочная жидкая с сахаром Салат из моркови с курагой Груша Чай с сахаром Хлебцы безглютеновые	150 60 150 200 20	200 100 150 200 20
	обед	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашенной Суп из овощей Бифштекс рубленый паровой Капуста тушеная (без томата и муки) Сок персиковый Хлебцы безглютеновые	60 250 90 150 200 20	100 250 100 180 200 20
	полдник	Ряженка	200	200

Вторая неделя.

Дни недели	Прием пищи	Наименование блюд	Вес порции, граммы 7-11 лет	Вес порции, граммы 12 -18 лет
понедельник	завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с сахаром Сыр твердых сортов Масло сливочное Чай с лимоном и сахаром Хлебцы безглютеновые	150 15 5 200 20	200 15 5 200 20
	обед	Салат из квашенной белокочанной капусты Суп картофельный с бобовыми Азу (без муки и томата) Напиток из шиповника с сахаром Хлебцы безглютеновые	60 250 150 200 20	100 250 200 200 20
	полдник	Кефир Груша зеленая	200 150	200 150
вторник	завтрак	Омлет натуральный Салат из свежих огурцов Чай с сахаром Хлебцы безглютеновые	150 60 200 20	200 100 200 20
	обед	Икра свекольная Щи из свежей капусты с картофелем (без томата) Мясо отварное (говядина) Картофель отварной со сливочным маслом Компот из яблок с сахаром (без лимонной кислоты) Хлебцы безглютеновые	60 250 90 150 200 20	100 250 100 200 200 20
	полдник	Банан Ряженка	200 200	200 200
среда	завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с сахаром Яйцо вареное Масло сливочное Чай с лимоном и сахаром Хлебцы безглютеновые	150 40 (1 шт.) 5 200 20	200 40 (1 шт.) 5 200 20
	обед	Винегрет овощной Суп картофельный с рыбой Мясо отварное (говядина)	60 250 90	100 250 100

		Каша гречневая рассыпчатая Чай с сахаром Хлебцы безглютеновые	150 200 20	200 200 20
	полдник	Сок виноградный Груша	200 150	200 150
четверг	завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с сахаром Сыр Масло сливочное Чай с лимоном и сахаром Хлебцы безглютеновые	150 15 5 200 20	200 15 5 200 20
	обед	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашенной Суп из овощей вегетарианский Картофель тушеный с мясом (говядина) Чай с сахаром Хлебцы безглютеновые	90 250 150 200 20	100 250 200 200 20
	полдник	Бифидок Банан	200 200	200 200
пятница	завтрак	Плов из отварной птицы Сыр Масло сливочное Чай с сахаром Хлебцы безглютеновые	150 15 5 200 20	200 15 5 200 20
	обед	Салат из свежей белокачанной капусты с растительным маслом (01.09. - 01.03.) или Салат из свежих помидоров с растительным маслом (01.03 - 01.09.) Борщ с капустой и картофелем (без томата) Рыба тушеная с овощами (без томата) Картофельное пюре Напиток из шиповника с сахаром Хлебцы безглютеновые	60 250 140 150 200 20	100 250 140 180 200 20
	полдник	Сок персиковый Яблоко	200 150	200 150
суббота	завтрак	Каша рисовая молочная жидкая Творог порционный (в составе только производные молока) ■Чай с сахаром Хлебцы безглютеновые	150 90 -125 200 20	200 90 -125 200 20
	обед	Свежие салат из. свеклы отварной с растительным маслом Суп картофельный (без томата) Рыба отварная Картофель отварной со сливочным маслом Сок виноградный Хлебцы безглютеновые	60 250 100 150 200 20	100 250 100 200 200 20

	ПОЛДНИК	Ряженка Слива	200	200
			90	90