

СОГЛАСОВАНО.



УТВЕРЖДАЮ:



**Примерное десятидневное меню
для муниципальных общеобразовательных учреждений
Белгородского района
с целиакией, пищевой непереносимостью глютена**

Алгоритм Успеха. Комплекс Исключить глютен

1 неделя				
1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак				
Макаронные изделия (б/глютена) отварные с сыром 150 Повидло 10	Суфле куриное, запеченное со сметаной 100 (без муки и сухарей) Огурец свежий 30/ Огурец соевый 30	Каша жидкая молочная рисовая с маслом 150/5 Масло сливочное порц 10	Запеканка из творога со сгущенным молоком 100/10 (без муки и сухарей) Фрукт 150 (яблоко)	Омлет паровой с маслом 150/5 Фрукт (яблоко) 150
Хлеб б/глютена 20/т Хлебцы б/глютена 20 Чай с сахаром 200/15	Хлеб б/глютена 20/т Хлебцы б/глютена 20 Какао с молоком 200	Хлеб б/глютена 20/т Хлебцы б/глютена 20 Чай с сахаром и лимонном 200/15/7	Сыр порц 20 Печенье б/глютена 20 Чай с сахаром 200/15 Молоко 200	Масло шоколадное порц 10 Хлеб б/глютена 20/т Хлебцы б/глютена 20 Чай с сахаром 200/15
Обед				
Комплекс 1				
Кукуруза консервированная 60	Салат из свежих помидоров с луком 60 / Салат из соевых огурцов с луком 60	Салат с красной консервированной фасолью 60	Салат из запеченной свеклы 60	Салат из сырых овощей 60
Суп картофельный с гречневой крупой 200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/10	Рассольник петербургский 200 (крупя рис)	Суп из овощей Министрове 200	Свекольник со сметаной 200/10
Плов из свинины 80/150 (крупя рис)	Котлеты мясные 80	Шницель куриный 80 (без муки и сухарей)	Котлета особая 80 (без муки и сухарей)	Тефтели "Морская фантазия" 80 (без муки и сухарей)
Компот из свежих плодов (яблок)200	Картофель по-деревенски 150	Рагу из овощей 150	Макаронные изделия отварные (без глютена) 150	Пюре картофельное 150
Хлеб б/глютена 20/т Хлебцы б/глютена 20	Компот из фруктов и ягод с/м 200 Фрукт (яблоко) 150 Хлеб б/глютена 20/т Хлебцы б/глютена 20	Напиток из цитрусовых (апельсин) 200 Фрукт (яблоко) 150 Хлеб б/глютена 20/т Хлебцы б/глютена 20	Компот из сухофруктов 200 Хлеб б/глютена 20/т Хлебцы б/глютена 20	Компот из фруктов и ягод с/м 200 Хлеб б/глютена 20/т Хлебцы б/глютена 20
Комплекс 2				
Кукуруза консерв 60	Салат из свежих помидоров с луком 60 / Салат из соевых огурцов с луком 60	Салат с красной консервированной фасолью 60	Салат из запеченной свеклы 60	Салат из сырых овощей 60
Суп картофельный с гречневой крупой 200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/10	Рассольник петербургский 200 (крупя рис)	Суп из овощей Министрове 200	Свекольник со сметаной 200/10
Цыпленок (бедро и/к) запеченные 100	Рулет мясной с яйцом 80	Гуляш из свинины 100 (без муки)	Поджарка из свинины 80/15	Рыба, запеченная в молочном соусе 80/30
Каша пшеница рассыпчатая 150	Каша рисовая рассыпчатая 150	Каша гречневая рассыпчатая 150	Капуста тушеная 150	Каша рисовая рассыпчатая 150
Компот из свежих плодов (яблок)200	Компот из ягод с/м 200	Напиток из цитрусовых (апельсин) 200	Компот из сухофруктов 200	Компот из фруктов и ягод с/м 200
Хлеб б/глютена 20/т Хлебцы б/глютена 20	Фрукт (яблоко) 150 Хлеб б/глютена 20/т Хлебцы б/глютена 20	Фрукт (яблоко) 150 Хлеб б/глютена 20/т Хлебцы б/глютена 20	Хлеб б/глютена 20/т Хлебцы б/глютена 20	Хлеб б/глютена 20/т Хлебцы б/глютена 20
полдник				
	Сыр порционно 20		Ябло вареное 40	Птица отварная 50
Печенье б/глютена 20 Кефир с сахаром 200/15	Хлеб б/глютена 20/т Хлебцы б/глютена 20 Коктейль молочный "Алиса" 200	Печенье б/глютена 20 Снежок 200	Хлеб б/глютена 20/т Хлебцы б/глютена 20 Сок пак 200	Хлеб б/глютена 20/т Хлебцы б/глютена 20 Раженка 200

2 неделя				
Завтрак				
6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Каша жидкая молочная рисовая с маслом 150/5	Макаронные изделия (б/глютен) отварные с сыром 150	Картофель отварной с маслом сливочным 150/5	Запеканка из творога с повидлом 100/10	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом 150/5
Повидло 10	Фрукт (яблоко) 150	Птица отварная 50	Фрукт (яблоко) 150	Масло сливочное порц 10
Хлеб б/глютена 20/г Хлебим б/глютена 20	Печенье б/глютена 20	Фрукт 150 (не яблоко)	Буженина порц 30/ Сыр порц 20	Хлеб б/глютена 20/г Хлебим б/глютена 20
Чай с сахаром 200/15	Чай с сахаром и лимонном 200/15/7	Масло сливочное порц 10	Хлеб б/глютена 20/г Хлебим б/глютена 20	Чай с сахаром и лимонном 200/15/7
	Молоко 200	Кефир с молоком 200	Чай с сахаром 200/15	Сок 200
		Хлеб б/глютена 20/г Хлебим б/глютена 20		
Обед				
Комплекс 1				
Помидор свежий/Помидор соленый 60	Салат из сырых овощей 60	Салат из капусты б/к 60	Салат из свежих огурцов 60	Салат из свежих помидоров с сыром 60
Суп картофельный с горохом (бульон) 200	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной 200/10	Суп-паша по-домашнему 200 (макаронные изделия б/глютена)	Сотопля "Школьная" 200	Суп рыбный с ментаем 200/15
Спагетти с мясным соусом 80/150 (макароним б/глютена)	Цыплята (бедро и/к) запеченные 100	Рыба, тушеная с овощами 80/30	Нагетсы куриные 80	Котлеты куриные 80 (без муки и сухарей)
Компот из фруктов и ягод с/м 200	Каша гречневая рассыпчатая 150	Каша рисовая рассыпчатая 150	Макаронные изделия отварные 150 (макароним б/глютена)	Капуста тушеная+шоре картофельное 75/75
Хлеб б/глютена 20/г Хлебим б/глютена 20	Компот из сухофруктов 200	Напиток из шипровых (лимон) 200	Компот из свежих плодов (яблок) 200	Компот из фруктов и ягод с/м 200
	Хлеб б/глютена 20/г Хлебим б/глютена 20	Хлеб б/глютена 20/г Хлебим б/глютена 20	Хлеб б/глютена 20/г Хлебим б/глютена 20	Фрукт (яблоко) 150
				Хлеб б/глютена 20/г Хлебим б/глютена 20
Комплекс 2				
Помидор свежий/Помидор соленый 60	Салат из сырых овощей 60	Салат из капусты б/к 60	Салат из свежих огурцов 60	Салат из свежих помидоров с сыром 60
Суп картофельный с горохом 200	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной 200/10	Суп-паша по-домашнему 200 (макаронные изделия б/глютена)	Сотопля "Школьная" 200	Суп рыбный с ментаем 200/15
Плов из филе куриного 80/150 (крупя рнс)	Жаркое по-домашнему из бедра и/к 80/150	Рулет рыбный 80	Биточки с овощами 100 (без муки и сухарей)	Котлеты мясные 80
Компот из фруктов и ягод с/м 200	Компот из сухофруктов 200	Картофель отварной с маслом сливочным 150/5	Каша пшеничная рассыпчатая 150	Капуста тушеная 150
Хлеб б/глютена 20/г Хлебим б/глютена 20	Хлеб б/глютена 20/г Хлебим б/глютена 20	Напиток из шипровых (лимон) 200	Компот из свежих плодов (яблок) 200	Компот из фруктов и ягод с/м 200
		Хлеб б/глютена 20/г Хлебим б/глютена 20	Хлеб б/глютена 20/г Хлебим б/глютена 20	Фрукт (яблоко) 150
				Хлеб б/глютена 20/г Хлебим б/глютена 20
Полдник				
Печенье б/глютена 20	Сыр порцшшо 20	Яйцо вареное 40	Печенье б/глютена 20	Птица отварная 50
	Хлеб б/глютена 20/г Хлебим б/глютена 20	Хлеб б/глютена 20/г Хлебим б/глютена 20		Хлеб б/глютена 20/г Хлебим б/глютена 20
Сок пак. 200	Снежок 200	Сок пак. 200	Кефир с сахаром 200/15	Сок пак. 200

Исключить из питания глютен: муку пшеничную, ржано-пшеничную, все продукты содержащие такую муку, крупу манную, овсяную, перловую, пшеничную

Исключить продукты содержащие скрытый глютен: йогурт, пудинг молочный