

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ ООШ
ЛГО с. Курское
_____ Р.Н.Вишняков
09.01.2023 г.

**Примерное десятидневное меню
для организации питания детей
страдающих пищевой аллергией
в возрасте от 3 до 7 лет
с 10,5 часовым пребыванием детей
Муниципального общеобразовательного
бюджетного учреждения «Основная общеобразовательная
школа Лесозаводского городского округа с.Курское»**

Меню для питания детей (3-7 лет) в
МОБУ «ООШ ЛГО с.Курское», страдающих пищевой аллергией

Меню

№ рецептуры	Название блюда	Масса, г
	Понедельник, 1 неделя	
	Завтрак	
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15
54-1к-2020	Каша жидкая молочная кукурузная	200
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	445
	Второй завтрак	
Пром.	Сок	180
	Итого за Второй завтрак	180
	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
54-14м-2020	Фрикадельки из говядины	60
54-1хн-2020	Компот из вишни	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Обед	700
	Полдник	
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50
Пром.	Молоко 3.2%	180
	Итого за Полдник	230
	Итого за день	1555
	Вторник, 1 неделя	
	Завтрак	
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	150
54-7гн-2020	Какао с молоком	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	380
	Второй завтрак	
Пром.	Яблоко	150
	Итого за Второй завтрак	150
	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
54-16м-2020	Печень говяжья по-строгановски	60
54-10хн-2020	Кисель из свежей брусники	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Обед	720
	Полдник	
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	40
Пром.	Сок	200

	Итого за Полдник	240
	Итого за день	1490
	Среда, 1 неделя	
	Завтрак	
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	430
	Второй завтрак	
Пром.	Сок	200
	Итого за Второй завтрак	200
	Обед	
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200
54-2г-2020	Макароны отварные с овощами	150
54-5м-2020	Котлеты из курицы	50
54-8хн-2020	Компот из сухофруктов	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Обед	690
	Полдник	
54-3в-2020	Кекс "Здоровье"	50
Пром.	Бифидок 2.5%	180
	Итого за Полдник	230
	Итого за день	1550
	Четверг, 1 неделя	
	Завтрак	
54-4т-2020	Пудинг из творога с яблоками	150
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
Пром.	Повидло абрикосовое	20
	Итого за Завтрак	400
	Второй завтрак	
Пром.	Кефир 2.5%	180
	Итого за Второй завтрак	180
	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	30
	Итого за Обед	700
	Полдник	
54-5в-2020	Кекс "Творожный"	50
Пром.	Молоко 3.2%	180
	Итого за Полдник	230
	Итого за день	1510

	Пятница, 1 неделя	
	Завтрак	
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	445
	Второй завтрак	
Пром.	Банан	150
	Итого за Второй завтрак	150
	Обед	
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200
54-11г-2020	Картофельное пюре	150
54-14р-2020	Суфле рыбное без глютена (треска)	60
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Обед	700
	Полдник	
Пром.	Пряник	40
Пром.	Йогурт 3.2%	180
	Итого за Полдник	220
	Итого за день	1515
	Понедельник, 2 неделя	
	Завтрак	
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15
54-1к-2020	Каша жидкая молочная кукурузная	200
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	445
	Второй завтрак	
Пром.	Сок	200
	Итого за Второй завтрак	200
	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
54-16м-2020	Печень говяжья по-строгановски	60
54-1хн-2020	Компот из вишни	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Обед	700
	Полдник	
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50
Пром.	Молоко 3.2%	180
	Итого за Полдник	230
	Итого за день	1575
	Вторник, 2 неделя	

	Завтрак	
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	150
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
Пром.	Повидло абрикосовое	20
	Итого за Завтрак	400
	Второй завтрак	
Пром.	Яблоко	150
	Итого за Второй завтрак	150
	Обед	
54-1бз-2020	Винегрет с растительным маслом	80
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150
54-14м-2020	Фрикадельки из говядины	60
54-10хн-2020	Кисель из свежей брусники	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Обед	720
	Полдник	
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	40
Пром.	Сок	200
	Итого за Полдник	240
	Итого за день	1510
	Среда, 2 неделя	
	Завтрак	
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	150
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
Пром.	Йогурт 1.5%	90
	Итого за Завтрак	470
	Второй завтрак	
Пром.	Варенец 2,5%	180
	Итого за Второй завтрак	180
	Обед	
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200
54-1г-2020	Макароны отварные	150
54-5м-2020	Котлеты из курицы	50
54-8хн-2020	Компот из смородины черной	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Обед	690
	Полдник	
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50
Пром.	Бифидок 2.5%	180
	Итого за Полдник	230
	Итого за день	1570
	Четверг, 2 неделя	

	Завтрак	
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200
54-7гн-2020	Какао с молоком	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	445
	Второй завтрак	
Пром.	Банан	150
	Итого за Второй завтрак	150
	Обед	
54-12з-2020	Икра морковная	60
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200
54-9г-2020	Рагу из овощей	150
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75
54-2соус-2020	Соус белый основной	45
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Обед	760
	Полдник	
54-5в-2020	Кекс "Творожный"	150
Пром.	Молоко 3.2%	180
	Итого за Полдник	330
	Итого за день	1685
	Пятница, 2 неделя	
	Завтрак	
54-4т-2020	Пудинг из творога с яблоками	150
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
Пром.	Повидло абрикосовое	20
	Итого за Завтрак	400
	Второй завтрак	
Пром.	Сок яблочный	200
	Итого за Второй завтрак	200
	Обед	
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200
54-11г-2020	Картофельное пюре	150
54-6р-2020	Суфле рыбное (горбуша)	60
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Обед	700
	Полдник	
Пром.	Пряник	40
Пром.	Йогурт 2.0%	180
	Итого за Полдник	220
	Итого за день	1520

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, пшенная, пшеничная, гречневая)
Каша жидкая молочная	Каша на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая)
Каша вязкая молочная	Каша на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая)
Каша "Дружба"	Каша на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая)
Омлеты	Каша на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая)
Запеканка из творога	Каша на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая)
Пудинг из творога	Каша на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшенная, 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
Второй завтрак	
Биомороженое	Сок, фрукты
Обед	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Супы вегетарианские
Щи из свежей капусты со сметаной	Супы вегетарианские
Суп с рыбными консервами	Супы вегетарианские
Супы картофельный	Супы вегетарианские
Суп крестьянский с крупой	Супы вегетарианские
Рассольник Ленинградский	Супы вегетарианские
Рис отварной	Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая)
Рагу из овощей	Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая)
Каша гречневая рассыпчатая	Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая)
Макароны отварные с овощами	Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая)
Картофельное пюре	Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокочанная 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)
Печень говяжья по-строгановски	Мясо отварное кусковое (говядина, курица)
Фрикадельки из говядины	Мясо отварное кусковое (говядина, курица)
Суфле рыбное	Рыба тушеная в томате с овощами, мясо отварное кусковое (говядина, курица)
Соусы	Исключить
Полдник	
Ватрушка творожная	Кондитерские изделия, не содержащие молока и молочного жира (вафли, пряники, бублики), фрукты
Кексы	Кондитерские изделия, не содержащие молока и молочного жира (вафли, пряники, бублики), фрукты
Йогурт, бифидок	Чай с сахаром, чай с лимоном, фруктовые чаи, ягодные чаи, фруктовые и ягодные напитки, соки
Молоко	Чай с сахаром, чай с лимоном, фруктовые чаи, ягодные чаи, фруктовые и ягодные напитки, соки
Ужин	
Жаркое по-домашнему	Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая) с мясом отварным кусковым (говядина, курица)
Запеканка картофельная с мясом говядины, птицы и печенью	Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая) с мясом отварным кусковым (говядина, курица)
Котлеты капустные	Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая) с мясом отварным кусковым (говядина, курица)
Капуста тушеная с мясом	Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая) с мясом отварным кусковым (говядина, курица)
Плов из отварной говядины и плов из курицы	Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая) с мясом отварным кусковым (говядина, курица)
Второй ужин	
Кисломолочные напитки (кефир, варенец, ряженка)	Чай с сахаром, чай с лимоном, фруктовые чаи, ягодные чаи, фруктовые и ягодные напитки, соки

Адаптация меню для питания детей с аллергией на яичный белок

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

	овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая), молочные каши (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая), супы молочные
Обед	
Суфле рыбное	Рыба тушенная в томате с овощами, мясо отварное кусковое (говядина, курица)
Полдник	
Ватрушка творожная	Фрукты, кондитерские изделия, не содержащие яичный белок
Кексы	Фрукты, кондитерские изделия, не содержащие яичный белок
Ужин	
Запеканки картофельные с мясом (говядина, курица) и печеню	Гарниры, не содержащие яичный белок, с мясом отварным кусковым (говядина, курица)
Котлеты капустные	Гарниры, не содержащие яичный белок, с мясом отварным кусковым (говядина, курица)

Адаптация меню для питания детей с аллергией на пшеницу

Завтрак	
Хлеб пшеничный	Хлеб безглютеновый
Суп молочный с макаронными изделиями	Каши на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая), молочные каши (кукурузная, овсяная, пшенная, гречневая)
Запеканки из творога	Каши на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая), молочные каши (кукурузная, овсяная, пшенная, гречневая), омлеты, творожно-пшенная запеканка
Пудинг из творога	Каши на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая), молочные каши (кукурузная, овсяная, пшенная, гречневая), омлеты, творожно-пшенная запеканка
Обед	
Хлеб пшеничный	Хлеб безглютеновый
Щи из свежей капусты со сметаной	Супы не содержащие муки пшеничной (борщ вегетарианский, щи вегетарианские)
Котлеты из говядины, котлеты из курицы	Мясо отварное кусковое (говядина, курица)
Тефтели из говядины паровые	Мясо отварное кусковое (говядина, курица)
Фрикадельки 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)
Суфле рыбное	Рыба, припущенная в молоке, мясо отварное кусковое (говядина, курица)
Макаронные отварные	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

Полдник	
Ватрушка творожная, пряник, вафли, кексы	Фрукты, кондитерские изделия и выпечка приготовленные без использования муки пшеничной
Ужин	
Хлеб пшеничный	Хлеб безглютеновый
Котлеты капустные	Макароны отварные безглютеновые, гарниры, не содержащие пшеничную муку и продуктов ее производства (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая) с мясом отварным кусковым (говядина, курица)
Запеканки картофельная с мясом (говядина, курица) и печенью	Макароны отварные безглютеновые, гарниры, не содержащие пшеничную муку и продуктов ее производства (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая) с мясом отварным кусковым (говядина, курица)
Капуста тушеная с мясом	Макароны отварные безглютеновые, гарниры, не содержащие пшеничную муку и продуктов ее производства (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая) с мясом отварным кусковым (говядина, курица)
Соусы	Соус безглютеновый

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

Обед	
Суп с рыбными консервами	Борщ, щи, рассольники, супы картофельные
Суфле рыбное	Мясо отварное кусковое (говядина, курица)

Адаптация меню для питания детей с аллергией на цитрусовые

Второй завтрак	
Сок апельсиновый	Соки, не содержащие цитрусовые
Обед	
Кисель из апельсинов	Кисели, компоты соки, не содержащие цитрусовые
Полдник	
Сок апельсиновый	Соки, не содержащие цитрусовые
Ужин	
Чай с грушей и апельсином	Чай, не содержащие цитрусовые
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	Чай, не содержащие цитрусовые