

УТВЕРЖДАЮ



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

**Примерное десятидневное меню  
для организации питания детей , обучающихся  
страдающих пищевой аллергией  
в возрасте от 7 до 11 лет  
Муниципального общеобразовательного  
бюджетного учреждения «Основная общеобразовательная  
школа Лесозаводского городского округа с.Курское»**

**с.Курское  
2023г**

**Меню для питания детей (от 7 до 11 лет), обучающихся  
в МОБУ ООШ ЛГО с.Курское, страдающих пищевой аллергией**

**Меню**

№ рецептуры	Название блюда	Масса, г
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>	
	<b>Завтрак</b>	
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>455</b>
	<b>Второй завтрак</b>	
Пром.	Биомороженое ванильное	50
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>50</b>
	<b>Обед</b>	
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>
	<b>Полдник</b>	
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50
Пром.	Молоко 3.2%	200
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>
	<b>Ужин</b>	
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200
Пром.	Абрикос	100
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>560</b>
	<b>Второй ужин</b>	
Пром.	Кефир 2.5%	200
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2275</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>	
	<b>Завтрак</b>	
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

	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>390</b>
	<b>Второй завтрак</b>	
Пром.	Яблоко	150
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>
	<b>Обед</b>	
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>
	<b>Полдник</b>	
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	40
Пром.	Сок апельсиновый	200
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>240</b>
	<b>Ужин</b>	
54-14м-2020	Запеканка картофельная с курицей и проростками пшеницы	200
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>460</b>
	<b>Второй ужин</b>	
Пром.	Варенец 2.5%	200
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2210</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>	
	<b>Завтрак</b>	
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>585</b>
	<b>Второй завтрак</b>	
Пром.	Сок персиковый	200
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>
	<b>Обед</b>	
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>745</b>
	<b>Полдник</b>	
54-3в-2020	Кекс "Здоровье"	50

Пром.	Бифидок 2.5%	200
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>
	<b>Ужин</b>	
54-21г-2020	Котлеты капустные	200
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>500</b>
	<b>Второй ужин</b>	
Пром.	Ряженка 2.5%	200
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2480</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>	
	<b>Завтрак</b>	
54-1г-2020	Запеканка из творога	150
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200
Пром.	Джем из абрикосов	30
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>
	<b>Второй завтрак</b>	
Пром.	Биомороженое ванильное	50
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>50</b>
	<b>Обед</b>	
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>730</b>
	<b>Полдник</b>	
54-5в-2020	Кекс "Творожный"	50
Пром.	Сок вишневый	200
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>
	<b>Ужин</b>	
54-17м-2020	Запеканка картофельная с печенью	200
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>460</b>
	<b>Второй ужин</b>	
Пром.	Простокваша 3.2%	200
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2100</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>	
	<b>Завтрак</b>	
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>455</b>
	<b>Второй завтрак</b>	
Пром.	Банан	150
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>
	<b>Обед</b>	
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>
	<b>Полдник</b>	
Пром.	Молоко 3.2%	200
Пром.	Пряник	40
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>240</b>
	<b>Ужин</b>	
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>460</b>
	<b>Второй ужин</b>	
Пром.	Кефир 3.2%	200
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2255</b>
	<b>Суббота, 1 неделя</b>	
	<b>Завтрак</b>	
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>450</b>
	<b>Второй завтрак</b>	
Пром.	Сок гранатовый	200
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>
	<b>Обед</b>	
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>

	<b>Полдник</b>	
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50
Пром.	Йогурт 3.2%	200
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>
	<b>Ужин</b>	
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>460</b>
	<b>Второй ужин</b>	
Пром.	Варенец 2.5%	200
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2310</b>
	<b>Воскресенье, 1 неделя</b>	
	<b>Завтрак</b>	
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>
	<b>Второй завтрак</b>	
Пром.	Яблоко	150
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>
	<b>Обед</b>	
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
54-12хи-2020	Кисель из черной смородины	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>
	<b>Полдник</b>	
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	40
Пром.	Сок яблочный	200
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>240</b>
	<b>Ужин</b>	
54-3м-2020	Голубцы ленивые	200
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200
Пром.	Груша	150
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>610</b>
	<b>Второй ужин</b>	
Пром.	Ряженка 2.5%	200
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2360</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>	

	<b>Завтрак</b>	
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>455</b>
	<b>Второй завтрак</b>	
Пром.	Биомороженое ванильное	50
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>50</b>
	<b>Обед</b>	
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>
	<b>Полдник</b>	
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50
Пром.	Молоко 3.2%	200
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>
	<b>Ужин</b>	
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200
Пром.	Абрикос	100
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>560</b>
	<b>Второй ужин</b>	
Пром.	Кефир 2.5%	200
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2275</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>	
	<b>Завтрак</b>	
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>390</b>
	<b>Второй завтрак</b>	
Пром.	Яблоко	150
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>
	<b>Обед</b>	
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>
	<b>Полдник</b>	
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	40
Пром.	Сок апельсиновый	200
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>240</b>
	<b>Ужин</b>	
54-14м-2020	Запеканка картофельная с курицей и проростками пшеницы	200
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>460</b>
	<b>Второй ужин</b>	
Пром.	Варенец 2.5%	200
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2210</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>	
	<b>Завтрак</b>	
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>
	<b>Второй завтрак</b>	
Пром.	Сок персиковый	200
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>
	<b>Обед</b>	
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>745</b>
	<b>Полдник</b>	
54-3в-2020	Кекс "Здоровье"	50
Пром.	Бифидок 2.5%	200
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>
	<b>Ужин</b>	
54-21г-2020	Котлеты капустные	200
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>500</b>
	<b>Второй ужин</b>	



Пром.	Ряженка 2.5%	200
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2450</b>
	<b>Четверг, 2 недели</b>	
	<b>Завтрак</b>	
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>
	<b>Второй завтрак</b>	
Пром.	Биомороженое ванильное	50
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>50</b>
	<b>Обед</b>	
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>730</b>
	<b>Полдник</b>	
54-5в-2020	Кекс "Творожный"	50
Пром.	Сок виноградный	200
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>
	<b>Ужин</b>	
54-17м-2020	Запеканка картофельная с печенью	200
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>460</b>
	<b>Второй ужин</b>	
Пром.	Простокваша 3.2%	200
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2100</b>
	<b>Пятница, 2 недели</b>	
	<b>Завтрак</b>	
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>455</b>
	<b>Второй завтрак</b>	
Пром.	Банан	150
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>
	<b>Обед</b>	
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>
	<b>Полдник</b>	
Пром.	Пряник	40
Пром.	Молоко 3.2%	200
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>240</b>
	<b>Ужин</b>	
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>460</b>
	<b>Второй ужин</b>	
Пром.	Кефир 3.2%	200
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2255</b>
	<b>Суббота, 2 недели</b>	
	<b>Завтрак</b>	
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>450</b>
	<b>Второй завтрак</b>	
Пром.	Сок апельсиновый	200
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>
	<b>Обед</b>	
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60
54-14с-2020 - для детей с целиакией	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>
	<b>Полдник</b>	
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50
Пром.	Йогурт 3.2%	200
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>
	<b>Ужин</b>	
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60

	<b>Итого за Ужин</b>	<b>460</b>
	<b>Второй ужин</b>	
Пром.	Варенец 2.5%	200
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2310</b>
	<b>Воскресенье, 2 неделя</b>	
	<b>Завтрак</b>	
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>
	<b>Второй завтрак</b>	
Пром.	Яблоко	150
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>
	<b>Обед</b>	
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>
	<b>Полдник</b>	
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	40
Пром.	Сок яблочный	200
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>240</b>
	<b>Ужин</b>	
54-3м-2020	Голубцы ленивые	200
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
Пром.	Груша	150
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>610</b>
	<b>Второй ужин</b>	
Пром.	Ряженка 2.5%	200
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2360</b>

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

Название блюда	Варианты замены блюд для адаптации
<b>Завтрак</b>	
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, 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
<b>Второй завтрак</b>	
Биомороженое	Сок, фрукты
<b>Обед</b>	
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 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)
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
<b>Надник</b>	
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
<b>Ужин</b>	
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	Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая) с мясом отварным кусковым (говядина, курица)
Голубцы ленивые	Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая) с мясом отварным кусковым (говядина, курица)
Соусы	Исключить
<b>Второй ужин</b>	
Кисломолочные напитки (простокваша, 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

<b>Завтрак</b>	
Омлеты	Каши на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшеничная, пшеничная, гречневая), молочные каши (кукурузная, овсяная, пшеничная, пшеничная, гречневая), супы молочные
Запеканки из творога	Каши на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшеничная, пшеничная, гречневая), молочные каши (кукурузная, овсяная, пшеничная, пшеничная, гречневая), супы молочные
<b>Полдник</b>	Фрукты, кондитерские изделия, не содержащие яичный белок
Ватрушка творожная	Фрукты, кондитерские изделия, не содержащие яичный белок
Кексы	Фрукты, кондитерские изделия, не содержащие яичный белок
<b>Ужин</b>	
Запеканки картофельные с мясом курицы и печенью	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

<b>Завтрак</b>	
Хлеб пшеничный	Хлеб безглютеновый
Суп молочный с макаронными изделиями	Каши на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшеничная, гречневая), молочные каши (кукурузная, овсяная, пшеничная, гречневая)
Запеканки из творога	Каши на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшеничная, гречневая), молочные каши (кукурузная, овсяная, пшеничная, гречневая), омлеты, творожно-пшеничная запеканка
<b>Обед</b>	
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)
Макароны отварные с овощами	Макароны отварные безглютеновые, гарниры, не содержащие пшеничную муку и продуктов ее производства (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая)
Рагу из овощей	Макароны отварные безглютеновые, гарниры, не содержащие пшеничную муку и продуктов ее производства (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая)
Соусы	Соус безглютеновый
<b>Полдник</b>	
Ватрушка творожная, пряник, вафли, кексы	Фрукты, кондитерские изделия и выпечка приготовленные без использования муки пшеничной
<b>Ужин</b>	
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 птицы 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

<b>Обед</b>	
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

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