Меню для детей (7-11 лет) имеющих пищевую аллергию МБОУ Сорской СОШ №1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ 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** |
|  | **Второй завтрак** |  |
| Пром. | Биомороженое ванильное | 50 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **50** |
|  | **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** |
|  | **Полдник** |  |
| 54-1в-2020 | Ватрушка творожная | 50 |
| Пром. | Молоко 3.2% | 200 |
|  | **Итого за Полдник** | **250** |
|  | **Ужин** |  |
| 54-9м-2020 | Жаркое по-домашнему | 200 |
| 54-2гн-2020 | Чай черный байховый с сахаром | 200 |
| Пром. | Абрикос | 100 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 |
|  | **Итого за Ужин** | **560** |
|  | **Второй ужин** |  |
| Пром. | Кефир 2.5% | 200 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** |
|  | **Итого за день** | **2275** |
|  | **Вторник, 1 неделя** |  |
|  | **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** |
|  | **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 |
| 54-18м-2020 | Печень говяжья по-строгановски | 80 |
| 54-10хн-2020 | Кисель из свежей брусники | 200 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 |
|  | **Итого за Обед** | **770** |
|  | **Полдник** |  |
| Пром. | Вафли с фруктовыми начинками | 40 |
| Пром. | Сок апельсиновый | 200 |
|  | **Итого за Полдник** | **240** |
|  | **Ужин** |  |
| 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 |
|  | **Итого за Ужин** | **460** |
|  | **Второй ужин** |  |
| Пром. | Варенец 2.5% | 200 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** |
|  | **Итого за день** | **2210** |
|  | **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** |
|  | **Второй завтрак** |  |
| Пром. | Сок персиковый | 200 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** |
|  | **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** |
|  | **Полдник** |  |
| 54-3в-2020 | Кекс "Здоровье" | 50 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Пром. | Бифидок 2.5% | 200 |
|  | **Итого за Полдник** | **250** |
|  | **Ужин** |  |
| 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 |
|  | **Итого за Ужин** | **500** |
|  | **Второй ужин** |  |
| Пром. | Ряженка 2.5% | 200 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** |
|  | **Итого за день** | **2480** |
|  | **Четверг, 1 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** |
|  | **Второй завтрак** |  |
| Пром. | Биомороженое ванильное | 50 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **50** |
|  | **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** |
|  | **Полдник** |  |
| 54-5в-2020 | Кекс "Творожный" | 50 |
| Пром. | Сок вишневый | 200 |
|  | **Итого за Полдник** | **250** |
|  | **Ужин** |  |
| 54-17м-2020 | Запеканка картофельная с печенью | 200 |
| 54-2гн-2020 | Чай черный байховый с сахаром | 200 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 |
|  | **Итого за Ужин** | **460** |
|  | **Второй ужин** |  |
| Пром. | Простокваша 3.2% | 200 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** |
|  | **Итого за день** | **2100** |
|  | **Пятница, 1 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** |
|  | **Второй завтрак** |  |
| Пром. | Банан | 150 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **150** |
|  | **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** |
|  | **Полдник** |  |
| Пром. | Молоко 3.2% | 200 |
| Пром. | Пряник | 40 |
|  | **Итого за Полдник** | **240** |
|  | **Ужин** |  |
| 54-10м-2020 | Капуста тушеная с мясом | 200 |
| 54-3гн-2020 | Чай черный байховый с лимоном и сахаром | 200 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 |
|  | **Итого за Ужин** | **460** |
|  | **Второй ужин** |  |
| Пром. | Кефир 3.2% | 200 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** |
|  | **Итого за день** | **2255** |
|  | **Суббота, 1 неделя** |  |
|  | **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** |
|  | **Второй завтрак** |  |
| Пром. | Сок гранатовый | 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 |
| 54-18м-2020 | Печень говяжья по-строгановски | 80 |
| 54-5хн-2020 | Компот из кураги | 200 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 |
|  | **Итого за Обед** | **750** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Полдник** |  |
| 54-1в-2020 | Ватрушка творожная | 50 |
| Пром. | Йогурт 3.2% | 200 |
|  | **Итого за Полдник** | **250** |
|  | **Ужин** |  |
| 54-11м-2020 | Плов из отварной говядины | 200 |
| 54-2гн-2020 | Чай черный байховый с сахаром | 200 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 |
|  | **Итого за Ужин** | **460** |
|  | **Второй ужин** |  |
| Пром. | Варенец 2.5% | 200 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** |
|  | **Итого за день** | **2310** |
|  | **Воскресенье, 1 неделя** |  |
|  | **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** |
|  | **Второй завтрак** |  |
| Пром. | Яблоко | 150 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **150** |
|  | **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** |
|  | **Полдник** |  |
| Пром. | Вафли с фруктовыми начинками | 40 |
| Пром. | Сок яблочный | 200 |
|  | **Итого за Полдник** | **240** |
|  | **Ужин** |  |
| 54-3м-2020 | Голубцы ленивые | 200 |
| 54-3гн-2020 | Чай черный байховый с лимоном и сахаром | 200 |
| Пром. | Груша | 150 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 |
|  | **Итого за Ужин** | **610** |
|  | **Второй ужин** |  |
| Пром. | Ряженка 2.5% | 200 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** |
|  | **Итого за день** | **2360** |
|  | **Понедельник, 2 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** |
|  | **Второй завтрак** |  |
| Пром. | Биомороженое ванильное | 50 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **50** |
|  | **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** |
|  | **Полдник** |  |
| 54-1в-2020 | Ватрушка творожная | 50 |
| Пром. | Молоко 3.2% | 200 |
|  | **Итого за Полдник** | **250** |
|  | **Ужин** |  |
| 54-9м-2020 | Жаркое по-домашнему | 200 |
| 54-2гн-2020 | Чай черный байховый с сахаром | 200 |
| Пром. | Абрикос | 100 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 |
|  | **Итого за Ужин** | **560** |
|  | **Второй ужин** |  |
| Пром. | Кефир 2.5% | 200 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** |
|  | **Итого за день** | **2275** |
|  | **Вторник, 2 неделя** |  |
|  | **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** |
|  | **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 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 54-18м-2020 | Печень говяжья по-строгановски | 80 |
| 54-10хн-2020 | Кисель из свежей брусники | 200 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 |
|  | **Итого за Обед** | **770** |
|  | **Полдник** |  |
| Пром. | Вафли с фруктовыми начинками | 40 |
| Пром. | Сок апельсиновый | 200 |
|  | **Итого за Полдник** | **240** |
|  | **Ужин** |  |
| 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 |
|  | **Итого за Ужин** | **460** |
|  | **Второй ужин** |  |
| Пром. | Варенец 2.5% | 200 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** |
|  | **Итого за день** | **2210** |
|  | **Среда, 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** |
|  | **Второй завтрак** |  |
| Пром. | Сок персиковый | 200 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** |
|  | **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** |
|  | **Полдник** |  |
| 54-3в-2020 | Кекс "Здоровье" | 50 |
| Пром. | Бифидок 2.5% | 200 |
|  | **Итого за Полдник** | **250** |
|  | **Ужин** |  |
| 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 |
|  | **Итого за Ужин** | **500** |
|  | **Второй ужин** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Пром. | Ряженка 2.5% | 200 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** |
|  | **Итого за день** | **2450** |
|  | **Четверг, 2 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** |
|  | **Второй завтрак** |  |
| Пром. | Биомороженое ванильное | 50 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **50** |
|  | **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** |
|  | **Полдник** |  |
| 54-5в-2020 | Кекс "Творожный" | 50 |
| Пром. | Сок виноградный | 200 |
|  | **Итого за Полдник** | **250** |
|  | **Ужин** |  |
| 54-17м-2020 | Запеканка картофельная с печенью | 200 |
| 54-2гн-2020 | Чай черный байховый с сахаром | 200 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 |
|  | **Итого за Ужин** | **460** |
|  | **Второй ужин** |  |
| Пром. | Простокваша 3.2% | 200 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** |
|  | **Итого за день** | **2100** |
|  | **Пятница, 2 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** |
|  | **Второй завтрак** |  |
| Пром. | Банан | 150 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **150** |
|  | **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** |
|  | **Полдник** |  |
| Пром. | Пряник | 40 |
| Пром. | Молоко 3.2% | 200 |
|  | **Итого за Полдник** | **240** |
|  | **Ужин** |  |
| 54-10м-2020 | Капуста тушеная с мясом | 200 |
| 54-3гн-2020 | Чай черный байховый с лимоном и сахаром | 200 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 |
|  | **Итого за Ужин** | **460** |
|  | **Второй ужин** |  |
| Пром. | Кефир 3.2% | 200 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** |
|  | **Итого за день** | **2255** |
|  | **Суббота, 2 неделя** |  |
|  | **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** |
|  | **Второй завтрак** |  |
| Пром. | Сок апельсиновый | 200 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** |
|  | **Обед** |  |
| 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 |
|  | **Итого за Обед** | **750** |
|  | **Полдник** |  |
| 54-1в-2020 | Ватрушка творожная | 50 |
| Пром. | Йогурт 3.2% | 200 |
|  | **Итого за Полдник** | **250** |
|  | **Ужин** |  |
| 54-11м-2020 | Плов из отварной говядины | 200 |
| 54-2гн-2020 | Чай черный байховый с сахаром | 200 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 |

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

Адаптация меню для питания детей с аллергией на белок коровьего молока14

|  |  |
| --- | --- |
| **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 |

14 Данные рекомендации сформулированы на примере ребенка, не имеющего перекрестной аллергии на молоко иных парнокопытных, говядину, телятину.

|  |  |
| --- | --- |
| Йогурт | Фрукты или овощи в нарезке, джемы, повидло |
| Суп молочный | Каши на воде и растительном масле (кукурузная,  овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая) |
| Каша вязкая молочная | Каши на воде и растительном масле (кукурузная,  овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая) |
| Омлеты | Каши на воде и растительном масле (кукурузная,  овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая) |
| Запеканка из творога | Каши 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 (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 |
| **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, фкуктовые и ягодные напитки, соки |
| Молоко | Чай с сахаром, чай с лимоном, фруктовые чаи,  ягодные чаи, фкуктовые 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 | 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 |
| **Второй ужин** |  |
| Кисломолочные напитки (простокваша, кефир,  варенец, ряженка) | Чай с сахаром, чай с лимоном, фруктовые чаи,  ягодные чаи, фкуктовые 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 |
| **Полдник** | Фрукты, кондитерские изделия, не содержащие яичный белок |
| Ватрушка творожная | Фрукты, кондитерские изделия, не содержащие  яичный белок |
| Кексы | Фрукты, кондитерские изделия, не содержащие яичный белок |
| **Ужин** |  |
| 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

|  |  |
| --- | --- |
| **Завтрак** |  |
| Хлеб пшеничный | Хлеб безглютеновый |
| Суп молочный с макаронными изделиями | Каши на воде и растительном масле (кукурузная,  овсяная, пшенная, гречневая), молочные каши (кукурузная, овсяная, пшенная, гречневая) |
| Запеканки из творога | Каши на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшенная, гречневая), молочные каши (кукурузная, овсяная, пшенная, гречневая),  омлеты, творожно-пшенная 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) |
| Макароны отварные с овощами | Макароны отварные безглютеновые, гарниры, не содержащие пшеничную мука и продуктов ее производства (фасоль отварная, капуста  белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая) |
| Рагу из овощей | Макароны отварные безглютеновые, гарниры, не содержащие пшеничную мука 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 мука 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 мука 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 мука 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** |  |
| 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

|  |  |
| --- | --- |
| **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 черный байховый с лимоном и сахаром | Чаи, не содержащие цитрусовые |
| Чай с грушей и апельсином | Чаи, не содержащие цитрусовые |