



" 01 " августа 2024 г.

Родитель:

Евгения Евгеньевна Рашевская

" 31 " августа 2024 г.

Индивидуальное десятидневное меню
для учащейся в МАОУ "ЦО №1 "Академия знаний" имени Н.П.Шевченко
Старооскольского городского округа
Селуновой Ангелины Александровны

2024-2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
ООО "Фирма социального питания 1"
Семикопенко Д.С.
" 31 " августа 2024 г.



Комплексное меню: Исключить БКМ, лактозу (безлеп коровьего молока, лактозы) и глютен, Разрешен сыр и творог

1 день	2 день		3 день		4 день		5 день	
	1 неделя		ЗавТрак		1 неделя		ЗавТрак	
Макаронные изделия отварные (без глазури, без масла сливочного) с сыром	150	Сырце куриное, запеченное (без специй)****	100	Каша пшеничная рассыпчатая (без масла сливочного)	150	Запеченная творожно-рисовая каша	150	Макаронные изделия отварные (без глазури, без масла сливочного) с сыром
Помидор свежий/	40	Отруби свежий /	30	Масло растительное *	50	Яблоко парное (в случае перепозревания)***	40	Отруби свежий /
Икра кабачковая*	40	Куркума консервированная *	30	Печенье безглютеновое	20	Хлебцы безглютеновые или	20	Икра кабачковая*
Хлебцы безглютеновые или	20	Хлебцы безглютеновые или	20	Чай с сахаром	200	Хлебцы безглютеновые	30	Хлебцы безглютеновые или
Хлеб безглютеновые	30	Хлеб безглютеновые	30	Чай с сахаром	200	Чай с сахаром	200	Хлеб безглютеновые
Чай с сахаром	200	Чай витаминный с пшеничной отрубями (фрукты безглютенно)	200			Ор (в индийском упаковке)	200	Чай с сахаром и лимонной кислотой (каболо)
Обед								
Салат из обезжиренной капусты с морковью /	60	Салат из овощей	60	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	Салат из моркови с запечеными помидорами/	60	Салат из свежих помидоров и огурцов/
Помидор соевый**	60	Рисовый салат с брокколи с перловой крупой	200	Салат из фасоли, кукурузы (без сухариков)*	60	Салат из соевых отрубей с луком**	60	Салат витаминный (из свежих овощей)
Суп картофельный с гречневой крупой, лимонком	200/10	Цыпленок (безкожи и/к) запеченный	100	Сырный салат***	200	Шашлык из свиной вырезки с картофелем	200	Салат из овощей
Плов (сырный плов)	150	Картофель, тушеный с овощами	150	Фрикадельки мясные с соусом****	90	Котлеты "Несырные"****	90	Фрикадельки "Морская фантазия"****
Напиток витаминный из яблок и шиповника	200	Компот из свежих сухофруктов	200	Каша гречневая рассыпчатая (без масла сливочного)	150	Макаронные изделия отварные (капореппа без глазури, без масла сливочного)	150	Пюре картофельное постное
Хлебцы безглютеновые или	20	Хлебцы безглютеновые или	20	Компот из фруктов и ягод с/к	200	Напиток витаминный из яблок и шиповника	200	Напиток Каркаде
Хлеб безглютеновые	30	Хлеб безглютеновые	30	Хлебцы безглютеновые или	20	Хлебцы безглютеновые или	20	Хлебцы безглютеновые или
				Хлеб безглютеновые	30	Хлеб безглютеновые	30	Хлеб безглютеновые
Поздний ужин								
Печенье безглютеновое, без молока	20	Яблоко парное (в случае перепозревания)***	40	Салат из моркови с сахаром	100	Квашеная капуста*****	150	Салат из моркови с сахаром
Кусочки яблоки	200	Хлебцы безглютеновые или	20	Чай с сахаром	200	Компот из свежих сухофруктов	200	Чай с сахаром
		Хлеб безглютеновые	30					
		Напиток из шиповника	200					
Примечание:								
Исключается полностью мука пшеничная, ржаная-пшеничная, все изделия из муки, сухари, крупы манная, овсяная, пшеничная								
Исключаются все молочные продукты, в том числе масло сливочное в блоках, густой сметаны на масле растительном, Разрешен сыр и творог								
*холодные закуски в осенне-зимний период								
**холодные закуски с 1 января 2025 года								
***При непереносимости яиц: на ЗавТраке просто исключается яйцо из рациона, в том числе из фрикаделек, сырных салатов, соусов								
****При непереносимости пшеницы, на Позднем ужине пшеница варенная добавляется в кашу только пшеница (кашевая) с пшеницей 200/10, или салат из моркови с сахаром 100, или яблоко печеное 130 либо печенье безглютеновое, без молока, без яиц, 20 грамм								
*****Замена муки пшеничной и крупы манной на крупу без глютена, или муку без глютена (рисовую, кукурузную, гречневую)								

Комплексное меню: Исключить БЖМ, лактозу (Взросл. кормящая мама, лактозу) и глютен. Разрешен сыр и творог										
2 недели										
Завтрак										
6 день	7 день	8 день	9 день	10 день						
Картофель отварной (без масла сливочного)	150	Пудинг яблочный****	90	Запеканка из творога	150	Дашкивине с мясом (калорийное блюдо без глютена)	150	Каша овсяная с яблоком (без молока и масла сливочного)	150	
Пшеница отварная	50	Каша гречневая рассыпчатая(без масла сливочного)	150	Повидло	20	Орехи сладкий /	30	Хлебцы безглютена или	20	
Чай с сахаром	200	Хлебцы безглютена или	20	Хлебцы безглютена или	20	Гречневые лепешки консервированные*	30	Хлеб безглютена	30	
Фрукты (яблоко)	200	Хлеб безглютена	30	Хлебцы безглютена или	30	Хлебцы безглютена или	20	Повидло	20	
		Сыр порционный	20	Фрукты (яблоко)	200	Хлеб безглютена	200	Фрукты (яблоко)	200	
		Чай ароматизированный с сахаром	200	Чай с сахаром	200	Чай с сахаром и лимоником	200	Чай с сахаром	200	
				Сок (в индивидуальной упаковке)	200					
Обед										
Салат из белокочерной капусты с курицей /	60	Помидор свежий	60	Салат из свеклы	60	Салат из белокочерной капусты с мясной колбасой	60	Орехи сладкий	60	
Салат из фасоли, огурца и перца (с соусом)*	60	Огурец сладкий	60	Суп-пюре из овощей (картофельно-пшеничный)	200/10	Салат витаминный (из капусты, свеклы,***)	60	Салат из овощей (огурец и лук)*	60	
Суп картофельный с рисовой крупой, шпинатом	200/10	Борщ с капустой и картофелем	200	Котлеты рыбные "Лобстеровские"****	90	Суп картофельный с горохом, пшеничной колбасой	200/10	Свекольник ***	200	
Паста с мясным соусом (какаринские макароны безглютена)	200	Виточки картофельные (околок свиной)****	90	Рататут из овощей ****	150	Террин мясное с соусом (без сметаны)****	90	Наггетсы куриные****	90	
Компот из свежих яблок (яблоко)	200	Каша гречневая рассыпчатая (без масла сливочного)	150	Напиток витаминный из яблок и шпината	200	Каша гречневая рассыпчатая (без масла сливочного)	150	Пюре картофельное постное	150	
Хлебцы безглютена или	20	Компот из смеси сухофруктов	200	Хлебцы безглютена или	20	Компот из фруктов и ягод с/м	200	Компот из смеси сухофруктов	200	
Хлеб безглютена	30	Хлебцы безглютена или	20	Хлеб безглютена	20	Хлебцы безглютена или	20	Хлебцы безглютена или	20	
		Хлеб безглютена	30	Хлеб безглютена	30	Хлеб безглютена	30	Хлеб безглютена	30	
Полдник										
Крекеры картофельные****	150	Салат из моркови с сахаром	100	Печенье безглютена	20	Яблоко печеное	130	Ябло печеное (в случае переносимости)***	40	
Напиток витаминный из яблок и шпината	200	Чай с сахаром	200	Напиток из шиповника	200	Салат из моркови с сахаром	60	Хлебцы безглютена или	20	
Примечание:										
Исключены полностью мука пшеничная, ржаная-пшеничная, все виды муки пшеничной, кукурузной, овсяной, пшеничной										
Исключены все молочные продукты, в том числе масло сливочное в блоках, маргарин заменен на масло растительное. Разрешен сыр и творог										
*калорийные закуски в осенне-зимний период										
**заказанные закуски с 1 марта 2025 года										
***При непереносимости лактозы: на завтрак просто исключить яйцо и рататут, в том числе из фасоли, свекольника, соуса										
****При непереносимости яйца, на Полдник вместо яйца вареного дать любое блюдо из рациона полдник (хлебцы с повидлом 20/30, или салат из моркови с сахаром 100, или яблоко печеное 130 либо печенье безглютена, блинчик 20 грамм)										
*****Замена муки пшеничной и кукурузной на крупную безглютена, кукурузную, гречневую)										