

Согласовано:

Директор МБОУ « СОШ № 34 »



**Н.В. Тулинова**

Родитель

*Аншова ЕВ*

Утверждаю:

Ген. директор ООО «Фабрика социального питания 1»

**Д.С. Семикопенко**



**Индивидуальное меню  
(диетическое питание)  
для учащейся 2 «Г» класса**



2 неделя				
6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Макаронные изделия (без глютена) отварные с сыром 150	Запеканка из творога с повидлом 100/10 (без муки и сухарей)	Каша "Дружба" 150/5/5 (пшено+рис)	Омлет паровой с мясом 100 /5 (бедро б/к)	Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным 150/5
Повидло 10	Масло сливочное порц 10	Фрукт ( не яблоко) 150	Огурец свежий 30 илиakra кабачковая 40	Фрукт 150 (яблоко)
Хлебцы б/глутена 20/ Хлеб б/глутена 20	Хлебцы б/глутена 20/ Хлеб б/глутена 20	Буженина порц 30/ Сыр порц 20	Хлебцы б/глутена 20/ Хлеб б/глутена 20	Масло шоколадное порц 10
Чай с сахаром 200/15	Какао с молоком 200	Хлебцы б/глутена 20/ Хлеб б/глутена 20	Чай с сахаром и лимоном 200/7/15	Хлебцы б/глутена 20/ Хлеб б/глутена 20
	Фрукт 150 (яблоко)	Чай с сахаром 200/15	Молоко пак 200	Чай с сахаром 200/15
Обед				
Огурец свежий 60 или	Салат из капусты б/к с огурцом 60 или	Салат из помидоров с сыром 60 или	Салат из запеченой свеклы 60	Салат с красной консе. фасолью 60
Огурец соленый 60	Салат из капусты б/к 60	Салат из соленых огурцов с луком 60	Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/20	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной 200/10
Суп картофельный с горохом 200	Свекольник 200	Суп лапша по-домашнему 200/10 (макаронные изделия б/глутена)	Котлеты "Нежные" 100 (без муки и сухарей)	Рыба тушеная с овощами 80/30
Плов из свинины 50/150 (крупя рис)	Кнели мясные с соусом 80/20 (без муки и сухарей)	Чахохбили 100	Макаронные изделия отварные 150 (без глютена)	Пюре картофельное 150
Компот из смеси сухофруктов 200	Каша гречневая рассыпчатая 150	Картофель отварной с маслом сливочным 150/5/ Картофель тушеный с овощами 150	Компот из смеси сухофруктов 200	Компот из фруктов и ягод с/м 200
Хлебцы б/глутена 20/ Хлеб б/глутена 20	Компот из свежих плодов (яблок) 200	Компот из фруктов и ягод с/м 200	Фрукт (яблоко) 150	Хлебцы б/глутена 20/ Хлеб б/глутена 20
	Хлебцы б/глутена 20/ Хлеб б/глутена 20	Хлебцы б/глутена 20/ Хлеб б/глутена 20	Хлебцы б/глутена 20/ Хлеб б/глутена 20	
Полдник				
Капуста тушеная 100	Омлет натуральный 100	Каша гречневая рассыпчатая 100	Жаркое по домашнему 50/150	Макаронные изделия (без глютена) отварные с сыром 150
Яйцо вареное 40	Хлебцы б/глутена 20/ Хлеб б/глутена 20	Мясо отварное 50	Кисель ягодный 200	Компот из свежих плодов (яблок) 200
Компот из фруктов и ягод с/м 200	Чай с сахаром 200/15	Компот из смеси сухофруктов 200		

Исключить глютен из питания в том числе из состава блюд( муку ржаную, пшенично-ржаную, крупу манную, овсяную, перловую, сухари паниров)