

Пример адаптации меню для питания детей (от 7 до 11 лет), обучающихся в МАОУ СОШ №8 г.Холмска, ул. Адмирала-Макарова 7, страдающих пищевой аллергией.

Утверждаю
Директор ОУ  Е.С. Рекина



№ 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 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	Каши на воде и растительном масле (кукурузная,

**Пример адаптации меню для питания детей (11 лет и старше),
обучающихся в МАОУ СОШ №8 г.Холмска .ул. Адмирала-
Макарова7, страдающих пищевой аллергией .**

Утверждаю
Директор ОУ  Е.С. Рекина



№ 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	260
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	505
	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	250
54-6г-2020	Рис отварной	200
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75
54-1хн-2020	Компот из вишни	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Обед	845
	Полдник	
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50
Пром.	Молоко 3.2%	200
	Итого за Полдник	250
	Ужин	
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200
Пром.	Абрикос	100
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Ужин	610
	Второй ужин	
Пром.	Кефир 2.5%	200
	Итого за Второй ужин	200
	Итого за день	2460
	Вторник, 1 неделя	
	Завтрак	
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	200
54-7гн-2020	Какао с молоком	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30

	Итого за Завтрак	440
	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)	250
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80
54-10хн-2020	Кисель из свежей брусники	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Обед	870
	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	250
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Ужин	510
	Второй ужин	
Пром.	Варенец 2.5%	200
	Итого за Второй ужин	200
	Итого за день	2410
	Среда, 1 неделя	
	Завтрак	
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	300
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
Пром.	Йогурт 2.0%	90
	Итого за Завтрак	635
	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	250
54-2г-2020	Макароны отварные с овощами	200
54-5м-2020	Котлеты из курицы	75
54-8хн-2020	Компот из смородины черной	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Обед	845
	Полдник	
54-3в-2020	Кекс "Здоровье"	50

Пром.	Бифидок 2.5%	200
	Итого за Полдник	250
	Ужин	
54-21г-2020	Котлеты капустные	250
54-1соус-2020	Соус сметанный	50
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Ужин	560
	Второй ужин	
Пром.	Ряженка 2.5%	200
	Итого за Второй ужин	200
	Итого за день	2690
	Четверг, 1 неделя	
	Завтрак	
54-5т-2020	Запеканка из творога с проростками пшеницы	200
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200
Пром.	Джем из абрикосов	40
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	470
	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	250
54-9г-2020	Рагу из овощей	200
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	60
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Обед	830
	Полдник	
54-5в-2020	Кекс "Творожный"	50
Пром.	Сок вишневый	200
	Итого за Полдник	250
	Ужин	
54-17м-2020	Запеканка картофельная с печенью	250
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Ужин	510
	Второй ужин	
Пром.	Простокваша 3.2%	200
	Итого за Второй ужин	200
	Итого за день	2310
	Пятница, 1 неделя	
	Завтрак	
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15

54-12к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с клюквой	260
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	505
	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	250
54-11г-2020	Картофельное пюре	200
54-8р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Обед	850
	Полдник	
Пром.	Молоко 3.2%	200
Пром.	Пряник	40
	Итого за Полдник	240
	Ужин	
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	250
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Ужин	510
	Второй ужин	
Пром.	Кефир 3.2%	200
	Итого за Второй ужин	200
	Итого за день	2455
	Суббота, 1 неделя	
	Завтрак	
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10
54-4к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с изюмом	260
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	500
	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	250
54-6г-2020	Рис отварной	200
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80
54-5хн-2020	Компот из кураги	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Обед	850

	Полдник	
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50
Пром.	Йогурт 3.2%	200
	Итого за Полдник	250
	Ужин	
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Ужин	510
	Второй ужин	
Пром.	Варенец 2.5%	200
	Итого за Второй ужин	200
	Итого за день	2510
	Воскресенье, 1 неделя	
	Завтрак	
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	200
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200
Пром.	Джем из абрикосов	40
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	470
	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)	250
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200
54-2м-2020	Гуляш из говядины	120
54-12хн-2020	Кисель из черной смородины	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Обед	890
	Полдник	
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	40
Пром.	Сок яблочный	200
	Итого за Полдник	240
	Ужин	
54-3м-2020	Голубцы ленивые	250
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200
Пром.	Груша	150
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Ужин	660
	Второй ужин	
Пром.	Ряженка 2.5%	200
	Итого за Второй ужин	200
	Итого за день	2610
	Понедельник, 2 неделя	

	Завтрак	
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15
54-3к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с курагой	260
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	505
	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	250
54-6г-2020	Рис отварной	200
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75
54-1хн-2020	Компот из вишни	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Обед	845
	Полдник	
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50
Пром.	Молоко 3.2%	200
	Итого за Полдник	250
	Ужин	
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
Пром.	Абрикос	100
	Итого за Ужин	610
	Второй ужин	
Пром.	Кефир 2.5%	200
	Итого за Второй ужин	200
	Итого за день	2460
	Вторник, 2 неделя	
	Завтрак	
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	200
54-7гн-2020	Какао с молоком	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	440
	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)	250
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80

54-10хн-2020	Кисель из свежей брусники	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Обед	870
	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	250
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Ужин	510
	Второй ужин	
Пром.	Варенец 2.5%	200
	Итого за Второй ужин	200
	Итого за день	2410
	Среда, 2 неделя	
	Завтрак	
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	300
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
Пром.	Йогурт 2.0%	90
	Итого за Завтрак	635
	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	250
54-2г-2020	Макаронные отварные с овощами	200
54-5м-2020	Котлеты из курицы	75
54-8хн-2020	Компот из смородины черной	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Обед	845
	Полдник	
54-3в-2020	Кекс "Здоровье"	50
Пром.	Бифидок 2.5%	200
	Итого за Полдник	250
	Ужин	
54-21г-2020	Котлеты капустные	250
54-1соус-2020	Соус сметанный	50
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Ужин	560
	Второй ужин	

Пром.	Ряженка 2.5%	200
	Итого за Второй ужин	200
	Итого за день	2690
	Четверг, 2 неделя	
	Завтрак	
54-5т-2020	Запеканка из творога с проростками пшеницы	200
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200
Пром.	Джем из абрикосов	40
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	470
	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	250
54-9г-2020	Рагу из овощей	200
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	90
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Обед	860
	Полдник	
54-5в-2020	Кекс "Творожный"	50
Пром.	Сок вишневый	200
	Итого за Полдник	250
	Ужин	
54-17м-2020	Запеканка картофельная с печенью	250
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Ужин	510
	Второй ужин	
Пром.	Простокваша 3.2%	200
	Итого за Второй ужин	200
	Итого за день	2340
	Пятница, 2 неделя	
	Завтрак	
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15
54-12к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с клюквой	260
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	505
	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	250
54-11г-2020	Картофельное пюре	200
54-8р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Обед	850
	Полдник	
Пром.	Пряник	40
Пром.	Молоко 3.2%	200
	Итого за Полдник	240
	Ужин	
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	250
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Ужин	510
	Второй ужин	
Пром.	Кефир 3.2%	200
	Итого за Второй ужин	200
	Итого за день	2455
	Суббота, 2 неделя	
	Завтрак	
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10
54-4к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с изюмом	260
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	500
	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	250
54-6г-2020	Рис отварной	200
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80
54-5хн-2020	Компот из кураги	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Обед	850
	Полдник	
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50
Пром.	Йогурт 3.2%	200
	Итого за Полдник	250
	Ужин	
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Ужин	510

	Второй ужин	
Пром.	Варенец 2.5%	200
	Итого за Второй ужин	200
	Итого за день	2510
	Воскресенье, 2 неделя	
	Завтрак	
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	200
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200
Пром.	Джем из абрикосов	40
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	470
	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)	250
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200
54-2м-2020	Гуляш из говядины	120
54-12хн-2020	Кисель из черной смородины	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Обед	890
	Полдник	
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	40
Пром.	Сок яблочный	200
	Итого за Полдник	240
	Ужин	
54-3м-2020	Голубцы ленивые	250
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200
Пром.	Груша	150
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Ужин	660
	Второй ужин	
Пром.	Ряженка 2.5%	200
	Итого за Второй ужин	200
	Итого за день	2610

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	Каши на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшеничная, гречневая)