

Утверждаю:  
 Директор МБОУ «Средняя школа № 13  
 им. Героя Советского Союза В.И. Манкевича»  
 Г.В. Макарова

Десятидневное меню при пищевой аллергии

<b>День 1</b>		
<i>Наименования блюд</i>	<i>Дети 6-11 лет</i>	<i>Дети 12 лет</i>
	<b>завтрак</b>	
Макаронные изделия отварные	150	180
Яйцо вареное	40	40
Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	150
Чай с сахаром	200	200
Хлеб пшеничный или батон/Хлеб ржаной	20/20	30/30
	<b>обед</b>	
Икра кабачковая (промышленного производства)	60	100
Щи из свежей капусты с картофелем	250	250
Котлеты или биточки рыбные	90	120
Рис отварной с овощами	150	180
Кисель из свежих ягод	200	200
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	50/30	65/45
	<b>полдник</b>	
Сок, овощной фруктовый	200	200
Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	150
Норма выдачи специй 1,2гр соли	1,8	3
<b>День 2</b>		
<i>Наименования блюд</i>	<i>Дети 6-11 лет</i>	<i>Дети 12 лет</i>
	<b>завтрак</b>	
Рагу из мяса (говядины)	220	220
Чай с сахаром	200	200
Банан, или груша, или яблоко, или др.	115	115

Хлеб пшеничный или батон/Хлеб ржаной	20/20	30/30
	<i>обед</i>	
Икра свекольная	60	100
Рассольник ленинградский	250	250
Котлеты, биточки, шницели	90	100
Макаронные изделия отварные с овощами	150	180
Сок овощной, фруктовый	200	200
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	50/30	65/45
	<i>полдник</i>	
Сок овощной, фруктовый	200	200
Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	150
Норма выдачи специй 1,2гр соли	1,8	3
<b>День 3</b>		
<i>Наименования блюда</i>	<i>Дети 6-11 лет</i>	<i>Дети 12 лет</i>
	<i>завтрак</i>	
Плов из отварной птицы	160	200
Овощи натуральные свежие (или соленые) помидоры	60	100
Сушки, бублики, баранки	40	40
Сок овощной, фруктовый	200	200
Хлеб пшеничный или батон/Хлеб ржаной	20/20	30/30
	<i>обед</i>	
Зеленый горошек (или кукуруза) отварные	60	100
Борщ с капустой и с картофелем	250	250
Рыба тушеная в томате с овощами	90	100
Картофель отварной	180	180
Кисель из свежих ягод	200	200
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	50/30	65/45
	<i>полдник</i>	

Сок овощной, фруктовый	200	200
Яблоко или груша или банан или др.	100	150
Норма выдачи специй 1,2гр соли	1,8	3
<b>День 4</b>		
<b>Наименования блюда</b>	<b>Дети 6-11 лет</b>	<b>Дети 12 лет</b>
	<b>завтрак</b>	
Каша перловая (или пшеничная, или ячневая)	150	180
Чай с сахаром	200	200
Банан, или груша, или яблоко, или др.	115	115
Хлеб пшеничный или батон/Хлеб ржаной	20/20	30/30
	<b>обед</b>	
Овощи натуральные свежие (или соленые) огурцы	60	100
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	250
Тефтели из говядины «ежики»	90	100
Капуста тушеная	150	180
Сок овощной, фруктовый	200	200
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	50/30	65/45
	<b>полдник</b>	
Сок овощной, фруктовый	200	200
Яблоко или груша или банан или др.	100	150
Норма выдачи специй 1,2гр соли	1,8	3
<b>День 5</b>		
<b>Наименования блюда</b>	<b>Дети 6-11 лет</b>	<b>Дети 12 лет</b>
	<b>завтрак</b>	
Жаркое по домашнему (азу)	200	200
Чай с сахаром	200	200
Яблоко или груша или банан или др.	115	115
Хлеб пшеничный или батон/Хлеб ржаной	20/20	30/30

	<i>обед</i>	
Икра морковная	60	100
Суп картофельный с бобовыми	250	250
Гуляш из говядины	90	120
Макаронные изделия отварные	150	180
Компот из смеси сухофруктов	200	200
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	50/30	65/45
	<i>полдник</i>	
Сок овощной, фруктовый	200	200
Яблоко или груша или банан или др.	100	150
Норма выдачи специй 1,2гр соли	1,8	3
<b>День 6</b>		
<i>Наименования блюда</i>	<i>Дети 6-11 лет</i>	<i>Дети 12 лет</i>
	<i>завтрак</i>	
Картофель отварной	180	180
Рыба тушеная в томате с овощами	90	120
Чай с сахаром	200	200
Хлеб пшеничный или батон/Хлеб ржаной	20/20	30/30
	<i>обед</i>	
Овощи натуральные свежие (или соленые) помидоры	60	100
Свекольник	250	250
Курица в соусе с томатом	90	100
Рис отварной	150	180
Сок овощной, фруктовый	200	200
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	50/30	65/45
	<i>полдник</i>	
Сок, овощной фруктовый	200	200
Яблоко или груша или банан или др.	100	150

Норма выдачи специй 1,2гр соли	1,8	3
<b>День 7</b>		
<b>Наименования блюда</b>	<b>Дети 6-11 лет</b>	<b>Дети 12 лет</b>
	<b>завтрак</b>	
Макаронные изделия отварные	150	180
Яблоко или груша или банан или др.	115	115
Хлеб пшеничный или батон/Хлеб ржаной	20/20	30/30
Чай с сахаром	200	200
	<b>обед</b>	
Икра морковная	60	100
Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	250	250
Котлеты или биточки рыбные	90	120
Рис, припущенный с томатом	150	180
Кисель из свежих ягод	200	200
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	50/30	65/45
	<b>полдник</b>	
Сок овощной, фруктовый	200	200
Яблоко или груша или банан или др.	100	150
Норма выдачи специй 1,2гр соли	1,8	3
<b>День 8</b>		
<b>Наименования блюда</b>	<b>Дети 6-11 лет</b>	<b>Дети 12 лет</b>
	<b>завтрак</b>	
Каша перловая (или пшеничная, или ячневая или пшенная)	150	180
Чай с сахаром	200	200
Яблоко или груша или банан или др.	115	115
Хлеб пшеничный или батон/Хлеб ржаной	20/20	30/30
	<b>обед</b>	
Икра баклажанная (промышленного производства)	60	100

Борщ с капустой и с картофелем	250	250
Жаркое по домашнему (азу)	200	200
Компот из смеси сухофруктов	200	200
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	50/30	65/45
	<i>полдник</i>	
Сок овощной, фруктовый	200	200
Яблоко или груша или банан или др.	100	150
Норма выдачи специй 1,2гр соли	1,8	3
<b>День 9</b>		
<i>Наименования блюда</i>	<i>Дети 6-11 лет</i>	<i>Дети 12 лет</i>
	<i>завтрак</i>	
Каша перловая (или пшеничная, или ячневая или пшенная)	150	180
Яйцо вареное	40	40
Банан, или груша, или яблоко, или др.	115	115
Хлеб пшеничный или батон/Хлеб ржаной	20/20	30/30
Чай с сахаром	20	30
	<i>обед</i>	
Зеленый горошек (или кукуруза) отварные	60	100
Суп с рыбными консервами	200	250
Гуляш из говядины	90	120
Каша гречневая рассыпчатая	150	180
Кисель из свежих ягод	200	200
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	50/30	65/45
	<i>полдник</i>	
Сок овощной, фруктовый	200	200
Яблоко или груша или банан или др.	100	150
Норма выдачи специй 1,2гр соли	1,8	3
<b>День 10</b>		

<i>Наименования блюда</i>	<i>Дети 6-11 лет</i>	<i>Дети 12 лет</i>
	<i>завтрак</i>	
Плов из отварной говядины	200	200
Овощи натуральные свежие (или соленые) огурцы	60	100
Чай с сахаром	200	200
Хлеб пшеничный или батон/Хлеб ржаной	20/20	30/30
<i>обед</i>		
Морская капуста	60	100
Щи из свежей капусты с картофелем	250	250
Картофель отварной	180	180
Сок овощной, фруктовый	200	200
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	50/30	65/45
<i>полдник</i>		
Сок овощной, фруктовый	200	200
Яблоко или груша или банан или др.	100	150
Норма выдачи специй 1,2гр соли	1,8	3