Комплексное меню: Исключить БКМ, лактозу (Белок коровьего молока, лактозу)

		ROMILIERCE	ioe meniu.	Исключить БКМ, лактозу (Белок кор 1 неделя	ODDCI U MUJI	ionu, santosyj			
1 день		2 день		3 день		4 день		5 день	
Макаронные изделия отварные (без масла сливочного)	150	Суфле куриное, запеченное (без сметаны)***	100	Завтрак Каша пшенная рассыпчатая (без масла сливочного)	150	Каша рисовая рассыпчатая (без масла сливочного)	150	Макаронные изделия отварные (без масла сливочного)	150
Птица отварная	50	Огурец свежий /	30	Мясо отварное	50	Птица отварная	50	масла сливочного) Яйцо вареное (в случае переносимости)***	40
Помидор свежий	40	Кукуруза консервированная *	30	Батон пектиновый	40	Батон пектиновый	40	Огурец свежий /	30
Икра кабачковая*	40	Хлеб пшеничный	20	Чай с сахаром	200	Чай с сахаром	200	Икра кабачковая*	30
Хлеб пшеничный	20	Чай витаминный с плодами шиповника	200					Батон пектиновый	40
Чай с сахаром	200	Фрукт (яблоко)	200			Сок (в индивид упаковке)	200	Чай с сахаром и лимоном	200/7
								Фрукт (яблоко)	200
	<u> </u>	<u> </u>		Обед	<u> </u>			<u> </u>	
Салат из белокочанной капусты с морковью /	60	Салат из свеклы	60	Салат из свежих помидоров и огурцов/	60	Салат из моркови с зеленым горошком/	60	Салат из свежих помидоров и сухариков/	60
Помидор соленый**	60	Рассольник петербургский с перловой крупой	200	Салат из фасоли, кукурузы и сухариков*	60	Салат из соленых огурцов с луком**	60	Салат Витаминный (из квашеной капусты)*	60
Суп картофельный с гречневой крупой, цыпленком	200/10	Цыплята (бедро н/к) запеченные	100	Свекольник	200	Щи из свежей капусты с картофелем	200	Солянка школьная	200
Плов	150	Картофель, тушеный с овощами	150	Фрикадельки мясные с соусом ***	90	Котлеты "Нежные" ***	90	Тефтели "Морская фантазия"***	90
Напиток витаминный из яблок и шиповника	200	Компот из смеси сухофруктов	200	Каша гречневая рассыпчатая (без масла сливочного)	150	Макаронные изделия отварные (без масла сливочного)	150	Пюре картофельное постное	150
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	30	Компот из фруктов и ягод с/м	200	Напиток витаминный из яблок и шиповника	200	Напиток Каркаде	200
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30
				Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
	<u>L</u>	<u> </u>		Полдник	<u> </u>			<u> </u>	
Повидло	20	Яйцо вареное (в случае переносимости)***	40	Салат из моркови с сахаром	100	Крокеты картофельные***	150	Салат из моркови с сахаром	100
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Чай с сахаром	200	Компот из смеси сухофруктов	200	Чай с сахаром	200
Кисель ягодный	200	Напиток из цитрусовых	200						
Примечание:									
Исключаем все молочные продукть	і, в том чі	исле в блюдах, гарнирах и т.д заменяем мас	сло сливо	чное на масло растительное					
*-холодные закуски в осенне-зимний период									
**-холодные закуски с 1 марта 2025 года									
***При непереносимости яйца: на 3	***При непереносимости яйца: на Завтрак просто исключаем яйцо из рациона, в том числе из фаршей, свекольника, соусов								
***При непереносимости яйца, на Полдник вместо яйца вареного даем любое блюдо из рациона полдник (хлеб с повидлом 20/30, или салат из моркови с сахаром 100, или яблоко печеное 130 либо печенье б/глютена, б/молока, б/яйца 20 грам								рамм)	
	<u> </u>	<u> </u>			<u> </u>			<u> </u>	<u> </u>

		Комплекс	ное меню	: Исключить БКМ, лактозу (Белок кор	овьего мол	ока, лактозу)			
				2 неделя					
				Завтрак	r	-1			
6 день		7 день		8 день		9 день		10 день	<u> </u>
Картофель отварной (без масла сливочного)	150	Пудинг мясной (без сметаны и масла сливочного)	90	Каша рисовая рассыпчатая (без масла сливочного)	150	Лапшевник с мясом	150	Каша Боярская молочная с изюмом (без молока и масла сливочного)	150
Птица отварная	50	Каша гречневая рассыпчатая(без масла сливочного)	150	Птица отварная	50	Огурец свежий /	30	Батон пектиновый	30
Чай с сахаром	200	Хлеб пшеничный	20	Батон пектиновый	20	Горошек зеленый консервированный*	30	Повидло	20
Фрукт (яблоко)	200	Повидло	20	Фрукт (яблоко)	200	Хлеб пшеничный	30	Фрукт (яблоко)	200
		Чай витаминный с плодами шиповника	200	Чай с сахаром	200	Чай с сахаром и лимоном	200/7	Чай с сахаром	200
						Сок (в индивид упаковке)	200		
				іОбел		Ji		<u> </u>	-
Салат из белокочанной капусты с кукурузой /	60	Помидор свежий/	60	Салат из свеклы	60	Салат из белокочанной капусты с морковью /	60	Огурец свежий /	60
Салат из фасоли, кукурузы и сухариков**	60	Огурец соленый*	60	Суп-лапша по-домашнему	200/10	Салат Витаминный (из квашеной капусты)**	60	Салат из соленых огурцов с луком*	60
Суп картофельный с рисовой крупой, цыпленком	200/10	Борщ с капустой и картофелем	200	Котлеты рыбные "Любительские"***	90	Суп картофельный с горохом, цыпленком с сухариками	200/10/15	Свекольник ***	200
Паста с мясным соусом (свинина)	200	Биточки школьные (окорок свиной)***	90	Рагу из овощей	150	Тефтели мясные , с соусом (без сметаны)***	90	Наггетсы куриные***	90
Компот из свежих плодов (яблок)	200	Каша рисовая рассыпчатая (без масла сливочного)	150	Напиток витаминный из яблок и шиповника	200	Каша гречневая рассыпчатая (без масла сливочного)	150	Пюре картофельное постное	150
Хлеб пшеничный	30	Компот из смеси сухофруктов	200	Хлеб пшеничный	30	Компот из фруктов и ягод с/м	200	Компот из смеси сухофруктов	200
Хлеб ржано-пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	30
		Хлеб ржано-пшеничный	40			Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	40
									
				Полдник					<u> </u>
Крокеты картофельные	150	Салат из моркови с сахаром	100	Повидло	20	Яблоко печеное	130	Яйцо вареное (в случае переносимости)***	40
Напиток витаминный из яблок и шиповника	200	Чай с сахаром	200	Хлеб пшеничный	30	Салат из моркови с сахаром	60	Хлеб пшеничный	40
				Напиток из цитрусовых	200	Чай с сахаром	200	Кисель ягодный	200
Патана								ļ	-
Примечание: Исключаем все молочные пролукть	I. B TOM WI	исле в блюдах, гарнирах и т.д заменяем мас	сло сливо	і чное на масло растительное		-		 	·
*-холодные закуски в осенне-зимний			caro cambo	moe an macro pactatement				<u> </u>	·
**-холодные закуски с 1 марта 2025								<u> </u>	†
***При непереносимости яйца: на З	автрак пр	росто исключаем яйцо из рациона, в том чи	ісле из фа	аршей, свекольника, соусов					Ĭ
***При непереносимости яйца, на П	Голдник в	место яйца вареного даем любое блюдо из ј	рациона і	полдник (хлеб с повидлом 20/30, или са	лат из морь	сови с сахаром 100, или яблоко печено	е 130 либо пе	ченье б/глютена, б/молока, б/яйца 20 гј	рамм)