

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

2 неделя

Завтрак

6 день		7 день		8 день		9 день		10 день	
Картофель отварной (без масла сливочного)	150	Пудинг мясной****	90	Каша рисовая рассыпчатая (без масла сливочного)	150	Лепешки 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	Хлебцы б/глутена или	20
Чай с сахаром	200	Хлебцы б/глутена или	20	Хлебцы б/глутена или	20	Горошек зеленый консервированный*	30	Хлеб б/глутена	30
Фрукт (яблоко)	200	Хлеб б/глутена	30	Хлеб б/глутена	30	Хлебцы б/глутена или	20	Повидло	20
		Повидло	20	Фрукт (яблоко)	200	Хлеб б/глутена	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 индивидуальной упаковке)	200		

Обед

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 (без сухариков)**	60	Огурец соленый*	60	Суп-лапша по-домашнему (макаронные изделия без глютена)	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	200/10	Свекольник ***	200
Паста с мясным соусом (макаронные изделия б/глутена)	200	Биточки школьные (окорок свиной)****	90	Рагу из овощей ****	150	Тфтели 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
Хлебцы б/глутена или	20	Компот из смеси сухофруктов	200	Хлебцы б/глутена или	20	Компот из фруктов и ягод с/м	200	Компот из смеси сухофруктов	200
Хлеб б/глутена	30	Хлебцы б/глутена или	20	Хлеб б/глутена	30	Хлебцы б/глутена или	20	Хлебцы б/глутена или	20
		Хлеб б/глутена	30			Хлеб б/глутена	30	Хлеб б/глутена	30

Полдник

Крокеты картофельные****	150	Салат из моркови с сахаром	100	Печенье б/глутена	20	Яблоко печеное	130	Яйцо вареное (в случае переносимости)***	40
Напиток витаминный из яблок и шиповника	200	Чай с сахаром	200	Напиток из цитрусовых	200	Салат из моркови с сахаром	60	Хлебцы б/глутена или	20
						Чай с сахаром	200	Хлеб б/глутена	30

Примечание:

Исключаем полностью муку пшеничную, ржано-пшеничную, все изделия из муки, сухари, крупу манную, овсяную, пшеничную

Исключаем все молочные продукты, в том числе масло сливочное в блюдах, гарнирах заменяем на масло растительное

*-холодные закуски в осенне-зимний период

**-холодные закуски с 1 марта 2025 года

***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 (хлебцы с повидлом 20/30, или салат из моркови с сахаром 100, или яблоко печеное 130 либо печенье б/глутена, б/молока, б/яйца 20 грамм)

****-Замена муки пшеничной и крупы манной на крупку без глютена, или муку без глютена (рисовую, кукурузную, гречневую)