**Примерное 10 дневное меню для организации питания детей 7 – 11**

**и 12 – 18 лет с целиакией в образовательных учреждениях**

1 день

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование приёма пищи** | **Выход блюда 7-11 лет** | **Выход блюда 12-18 лет** |
| **Завтрак** |  |  |
| Каша рисовая молочная | 200 | 250 |
| Хлебцы  | 20 | 30 |
| Какао с молоком | 200 | 200 |
| Сыр | 20 | 20 |
| Сок фруктовый | 200 | 200 |
| **Обед** |  |  |
| Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 150 |
| Хлебцы  | 20 | 30 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 250 |
| Гречка отварная | 150 | 180 |
| Мясо отварное | 100 | 130 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 200 |
| Фрукты | 180 | 180 |
| **Полдник** |  |  |
| Кисломолочный продукт | 200 | 200 |
| Яблоки печеные с вареньем | 100/10 | 200/15 |

2 день

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование приёма пищи** | **Выход блюда 7-11 лет** | **Выход блюда 12-18 лет** |
| **Завтрак** |  |  |
| Каша кукурузная молочная | 200 | 250 |
| Хлебцы | 20 | 20 |
| Яйцо отварное | 40 | 40 |
| Чай с сахаром | 200 | 200 |
| **Обед** |  |  |
| Салат из свежих помидор | 80 | 100 |
| Хлебцы  | 20 | 20 |
| Рассольник Ленинградский | 200 | 250 |
| Рис рассыпчатый  | 150 | 180 |
| Гуляш из отварного мяса | 60/60 | 60/60 |
| Напиток из свежемороженых ягод | 200 | 200 |
| **Полдник** |  |  |
| Яблоки фаршированные изюмом | 100 | 150 |
| Сок фруктовый | 200 | 200 |

3 день

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование приёма пищи** | **Выход блюда 7-11 лет** | **Выход блюда 12-18 лет** |
| **Завтрак** |  |  |
| Запеканка творожная с фруктами | 150 | 180 |
| Какао с молоком | 200 | 200 |
| Хлебцы | 20 | 30 |
| **Обед** |  |  |
| Салат из сырых овощей | 80 | 100 |
| Хлебцы  | 20 | 20 |
| Борщ с картофелем | 200 | 250 |
| Каша пшенная рассыпчатая | 150 | 180 |
| Птица отварная | 100 | 120 |
| Напиток из шиповника | 200 | 200 |
| **Полдник** |  |  |
| Кисломолочный продукт | 200 | 200 |
| Яблоко | 200 | 200 |
| Десерт из кураги | 200 | 200 |

4 день

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование приёма пищи** | **Выход блюда 7-11 лет** | **Выход блюда 12-18 лет** |
| **Завтрак** |  |  |
| Каша гречневая вязкая | 200 | 200 |
| Кисломолочный продукт | 200 | 200 |
| Хлебцы  | 20 | 30 |
| Чай с сахаром | 200 | 200 |
| **Обед** |  |  |
| Салат из свеклы с солеными огурцами | 80 | 100 |
| Суп с рыбными консервами | 200 | 250 |
| Пюре картофельное | 150 | 180 |
| Хлебцы  | 20 | 30 |
| Бефстроганов из отварной говядины | 75/75 | 75/75 |
| Компот из вишен и яблок | 200 | 200 |
| **Полдник** |  |  |
| Груша запеченная с вареньем | 180 | 205 |
| Сок фруктовый | 200 | 200 |

5 день

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование приёма пищи** | **Выход блюда 7-11 лет** | **Выход блюда 12-18 лет** |
| **Завтрак** |  |  |
| Каша кукурузная молочная | 200 | 250 |
| Суфле мясное | 80 | 80 |
| Хлебцы  | 20 | 20 |
| Яйцо отварное | 40 | 40 |
| Какао с молоком | 200 | 200 |
| **Обед** |  |  |
| Салат картофельный с соленым огурцом | 100 | 150 |
| Хлебцы  | 20 | 30 |
| Суп пюре из кабачков | 200 | 250 |
| Капуста тушеная | 150 | 180 |
| Рыба с овощами | 130 | 150 |
| Напиток из шиповника | 200 | 200 |
| **Полдник** |  |  |
| Яблоки запечённые с творогом | 200 | 220 |
| Кисель из свежемороженых ягод | 200 | 200 |

6 день

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование приёма пищи** | **Выход блюда 7-11 лет** | **Выход блюда 12-18 лет** |
| **Завтрак** |  |  |
| Запеканка картофельная с курицей | 150 | 200 |
| Груша | 200 | 200 |
| Чай с сахаром | 200 | 200 |
| Хлебцы  | 20 | 30 |
| **Обед** |  |  |
| Салат Весна | 80 | 100 |
| Суп картофельный с крупой | 200 | 250 |
| Компот из плодов консервированных | 200 | 200 |
| Жаркое по-домашнему | 200 | 200 |
| Хлебцы  | 20 | 30 |
| **Полдник** |  |  |
| Творожок  | 80 | 100 |
| Суфле из овощей(паровое) | 180 | 200 |
| Компот из свежих яблок с лимоном | 200 | 200 |

7 день

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование приёма пищи** | **Выход блюда 7-11 лет** | **Выход блюда 12-18 лет** |
| **Завтрак** |  |  |
| Рыба запеченная с яйцом | 150 | 200 |
| Хлебцы  | 20 | 30 |
| Какао с молоком | 200 | 200 |
| Банан | 150 | 150 |
| **Обед** |  |  |
| Салат картофельный с кукурузой и морковью | 80 | 100 |
| Борщ с фасолью и картофелем | 200 | 250 |
| Мясо отварное | 50 | 50 |
| Плов из отварной говядины | 220 | 250 |
| Хлебцы  | 20 | 30 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 200 |
| **Полдник** |  |  |
| Салат из моркови | 100 | 150 |
| Сок фруктовый | 200 | 200 |

8 день

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование приёма пищи** | **Выход блюда 7-11 лет** | **Выход блюда 12-18 лет** |
| **Завтрак** |  |  |
| Омлет с сыром | 130 | 150 |
| Хлебцы | 20 | 30 |
| Чай с лимоном, сахаром | 200 | 200 |
| Яблоко | 230 | 230 |
| **Обед** |  |  |
| Салат из свежих помидор с перцем | 80 | 100 |
| Хлебцы  | 20 | 30 |
| Суп картофельный с крупой | 200 | 250 |
| Рыба запечённая с картофелем | 200 | 240 |
| Компот из вишен и яблок | 200 | 200 |
| **Полдник** |  |  |
| Сырники из творога  | 100/30 | 130/30 |
| Чай с молоком | 200 | 200 |
| Салат из моркови и яблок | 100 | 150 |

9 день

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование приёма пищи** | **Выход блюда 7-11 лет** | **Выход блюда 12-18 лет** |
| **Завтрак** |  |  |
| Каша рисовая молочная | 200 | 250 |
| Хлебцы  | 20 | 30 |
| Кисломолочный продукт  | 200 | 200 |
| Чай с сахаром | 200 | 200 |
| **Обед** |  |  |
| Салат кукуруза с яйцом и луком | 100 | 130 |
| Суп пюре с картофеля | 200 | 250 |
| Напиток из свежемороженых ягод | 200 | 200 |
| Капуста тушеная | 150 | 180 |
| Птица отварная | 100 | 120 |
| Хлебцы гречневые | 20 | 30 |
| **Полдник** |  |  |
| Рыба запеченная с помидором | 80 | 100 |
| Компот из плодов консервированных | 200 | 200 |

10 день

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование приёма пищи** | **Выход блюда 7-11 лет** | **Выход блюда 12-18 лет** |
| **Завтрак** |  |  |
| Каша гречневая с овощами | 150 | 180 |
| Хлебцы  | 20 | 30 |
| Сыр | 20 | 20 |
| Яйцо отварное | 40 | 40 |
| Чай с сахаром | 200 | 200 |
| **Обед** |  |  |
| Винегрет | 80 | 100 |
| Хлебцы | 20 | 30 |
| Суп картофельный с фрикадельками | 200 | 250 |
| Пюре картофельное с морковью | 150 | 180 |
| Биточки куриные | 80 | 100 |
| Кисель из клюквы | 200 | 200 |
| **Полдник** |  |  |
| Суфле куриное | 80 | 80 |
| Каша пшенная рассыпчатая | 150 | 180 |
| Груша | 150 | 150 |
| Кисломолочный продукт | 200 | 200 |
| Хлебцы  |  | 30 |