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

**и 12 – 18 лет с непереносимостью лактозы в образовательных учреждениях**

1 день

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование приёма пищи** | **Выход блюда 7-11 лет** | **Выход блюда 12-18 лет** |
| **Завтрак** |  |  |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 180 |
| Суфле куриное | 80 | 100 |
| Какао на воде с сахаром | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 |
| **Обед** |  |  |
| Салат из свежих помидоров и огурцов | 80 | 100 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 60 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 250 |
| Картофель отварной | 150 | 180 |
| Мясо отварное | 100 | 130 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 200 |
| Фрукты | 180 | 180 |
| **Полдник** |  |  |
| Фрукты | 150 | 150 |
| Сок фруктовый | 200 | 200 |

2 день

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование приёма пищи** | **Выход блюда 7-11 лет** | **Выход блюда 12-18 лет** |
| **Завтрак** |  |  |
| Гречка отварная с соусом красным основным | 150/30 | 180/30 |
| Салат из свежих огурцов | 80 | 100 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 |
| Чай с сахаром | 200 | 200 |
| **Обед** |  |  |
| Салат из свежих помидор | 80 | 100 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 60 |
| Рассольник Ленинградский | 200 | 250 |
| Рис рассыпчатый  | 150 | 180 |
| Гуляш из отварного мяса | 60/60 | 60/60 |
| Напиток из свежемороженых ягод | 200 | 200 |
| **Полдник** |  |  |
| Яблоки печеные | 100 | 150 |
| Кисель из свежемороженых ягод | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 |
| Рыба отварная | 50 | 70 |

3 день

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование приёма пищи** | **Выход блюда 7-11 лет** | **Выход блюда 12-18 лет** |
| **Завтрак** |  |  |
| Омлет с зеленым горошком | 150 | 180 |
| Чай с лимоном, сахаром | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 |
| **Обед** |  |  |
| Салат из сырых овощей | 80 | 100 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 60 |
| Борщ с картофелем | 200 | 250 |
| Каша пшенная рассыпчатая | 150 | 180 |
| Птица отварная | 100 | 120 |
| Напиток из шиповника | 200 | 200 |
| **Полдник** |  |  |
| Булочка с орехами | 60 | 100 |
| Компот из кураги | 200 | 200 |

4 день

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование приёма пищи** | **Выход блюда 7-11 лет** | **Выход блюда 12-18 лет** |
| **Завтрак** |  |  |
| Рис с овощами | 150 | 180 |
| Суфле куриное | 80 | 100 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 |
| Чай с сахаром | 200 | 200 |
| **Обед** |  |  |
| Салат овощной с зеленым горошком | 80 | 100 |
| Суп с рыбными консервами | 200 | 250 |
| Картофель отварной | 150 | 180 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 60 |
| Гуляш из отварной говядины | 60/60 | 75/60 |
| Компот из свежих яблок с лимоном | 200 | 200 |
| **Полдник** |  |  |
| Фрукты | 180 | 180 |
| Сок фруктовый | 200 | 200 |
| Булочка пермская | 80 | 100 |

5 день

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование приёма пищи** | **Выход блюда 7-11 лет** | **Выход блюда 12-18 лет** |
| **Завтрак** |  |  |
| Каша кукурузная на воде | 200 | 250 |
| Суфле мясное | 80 | 100 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 |
| Какао на воде с сахаром | 200 | 200 |
| **Обед** |  |  |
| Салат картофельный с соленым огурцом | 80 | 100 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 60 |
| Суп картофельный с крупой | 200 | 250 |
| Гречка отварная | 150 | 180 |
| Рыба с овощами | 130 | 150 |
| Напиток из шиповника | 200 | 200 |
| **Полдник** |  |  |
| Яблоки, фаршированные изюмом | 200 | 250 |
| Кисель из свежемороженых ягод | 200 | 200 |
| Крендель сахарный | 80 | 100 |

6 день

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование приёма пищи** | **Выход блюда 7-11 лет** | **Выход блюда 12-18 лет** |
| **Завтрак** |  |  |
| Каша Дружба на воде | 200 | 250 |
| Фрукты | 200 | 200 |
| Чай с лимоном, сахаром | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 |
| **Обед** |  |  |
| Салат Весна | 80 | 100 |
| Суп картофельный с фрикадельками | 200 | 250 |
| Компот из клюквы | 200 | 200 |
| Капуста тушеная | 150 | 180 |
| Мясо отварное | 50 | 60 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 60 |
| Сок фруктовый | 200 | 200 |
| **Полдник** |  |  |
| Пирожок с зеленым луком и яйцом | 80 | 100 |
| Кисель из ягод | 200 | 200 |

7 день

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование приёма пищи** | **Выход блюда 7-11 лет** | **Выход блюда 12-18 лет** |
| **Завтрак** |  |  |
| Яйцо с кукурузой консервированной | 80 | 100 |
| Суфле мясное | 80 | 100 |
| Какао на воде с сахаром | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 |
| **Обед** |  |  |
| Винегрет | 100 | 120 |
| Борщ с фасолью и картофелем | 200 | 250 |
| Мясо отварное | 50 | 50 |
| Плов из отварной говядины | 220 | 250 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 60 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 200 |
| **Полдник** |  |  |
| Рыба, запеченная с яйцом | 150 | 200 |
| Сок фруктовый | 200 | 200 |

8 день

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование приёма пищи** | **Выход блюда 7-11 лет** | **Выход блюда 12-18 лет** |
| **Завтрак** |  |  |
| Омлет с сыром | 150 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 |
| Чай с лимоном, сахаром | 200 | 200 |
| Фрукты | 230 | 230 |
| **Обед** |  |  |
| Салат из свежих помидор с перцем | 80 | 100 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 60 |
| Суп картофельный с крупой | 200 | 250 |
| Рыба, запечённая с картофелем | 200 | 240 |
| Компот из вишен и яблок | 200 | 200 |
| **Полдник** |  |  |
| Сырники из творога с вареньем | 100/15 | 130/15 |
| Кисель из свежемороженых ягод | 200 | 200 |

9 день

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование приёма пищи** | **Выход блюда 7-11 лет** | **Выход блюда 12-18 лет** |
| **Завтрак** |  |  |
| Рис с овощами | 150 | 180 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 |
| 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 | 200 |
| Птица отварная | 80 | 100 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 60 |
| **Полдник** |  |  |
| Пирожок капуста с мясом | 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 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 |
| Помидор свежий | 80 | 100 |
| Чай с сахаром | 200 | 200 |
| **Обед** |  |  |
| Салат овощной с зеленым горошком | 80 | 100 |
| Суп лапша домашняя | 200 | 250 |
| Жаркое по-домашнему | 220 | 250 |
| Кисель из клюквы | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 60 |
| **Полдник** |  |  |
| Сосиска, запеченная в тесте | 80 | 100 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 200 |