

УТВЕРЖДАЮ :

**Руководитель
общеобразовательного учреждения №**

УТВЕРЖДАЮ:

**Региональный руководитель
ООО « Комбинат социального
питания»**



С.К. Кондрев

**ПРИМЕРНОЕ /циклическое/ МЕНЮ.
Гипераллергенная низкобелковая безглютеновая диета (ФКУ)
на 2023-2024 учебный год**

2024

10ти дневное МЕНЮ
Гипоаллергенная низкобелковая безглютеновая диета (ФКУ)

№	Блюдо	Выход
Понедельник		
Завтрак		
	Фрукты свежие (посезонно)	1 шт
	Каша из крупки гречневой «Увелка» на воде с маслом сливочным	200/5
	Какао низкобелковое на воде	200
	Хлеб безглютеновый (свой)	30
2-й завтрак		
Обед		
	Салат из свежих овощей "Ассорти"	100
	Суп картофельный (без мяса на овощном бульоне)	250
	Макароны низкобелковые отварные с маслом сливочным	200/5
	Компот из фруктовой ягодной смеси	200
	Хлеб безглютеновый (свой)	30

Вторник		
Завтрак		
	Каша из крупки гречневой «Увелка» на воде с маслом сливочным	200/5
	Какао низкобелковое на воде	200
	Хлеб безглютеновый (свой)	30
Обед		
	Фрукты свежие (посезонно)	1 шт
	Щи из свежей капусты со сметаной (без мяса на овощном бульоне)	250/10
	Овощи тушеные (без муки) (картофель, капуста, масло слив)	200
	Компот из сухофруктов	200
	Хлеб безглютеновый (свой)	30

Среда		
Завтрак		
	Каша из крупки гречневой «Увелка» на воде с маслом сливочным	200/5
	Каша низкобелковая на воде с маслом сливочным	
	Чай с лимоном и сахаром	200
	Масло сливочное (порциями)	5
	Хлеб безглютеновый (свой)	30
		200
Обед		
	Салат из белокочанной капусты с морковью и маслом растительным	100
	Суп с низкобелковой вермишелью	250
	Рагу овощное (картофель, пассерован овщи)	200
	Сок фруктовый	200
	Хлеб безглютеновый (свой)	30
Четверг		
Завтрак		
	Овощи порционно (посезонно)	30
	Запеканка картофельная со сметаной в инд посуде	200/10
	Сок фруктовый	200
	Масло сливочное (порциями)	5
	Хлеб безглютеновый (свой)	30
Обед		
	Винегрет овощной	100
	Суп из овощей со сметаной (на овощном бульоне)	250/10
	Макароны низкобелковые отварные со сливочным маслом	200/5
	Компот из сухофруктов	200
	Хлеб безглютеновый (свой)	30
Пятница		
Завтрак		
	Фрукты свежие (посезонно)	1 шт
	Каша из крупки гречневой «Увелка» на воде с маслом сливочным	200/5
	Чай с сахаром	200
	Хлеб безглютеновый (свой)	30
Обед		
	Салат из моркови «Солнышко»	100
	Рассольник Ленинградский со сметаной на воде на масле сливочном	250/10
	Картофельное пюре с маслом сливочным на воде	200
	Сок фруктовый	200
	Хлеб безглютеновый (свой)	30
Понедельник (2 неделя)		
Завтрак		
	Масло сливочное (порционно)	5
	Каша из крупки гречневой «Увелка» на воде с маслом сливочным	200/5
	Чай с сахаром	200
	Хлеб безглютеновый (свой)	30
Обед		
	Салат из белокочанной капусты с морковью и маслом растительным	100

	Суп с низкобелковой вермишелью	250
	Макароньы отварные с маслом сливочным (свой)	200/5
	Сок фруктовый	200
	Хлеб безглютеновый (свой)	30
Вторник		
Завтрак		
	Каша из крупки гречневой «Увелка» на воде с маслом сливочным Каша низкобелковая на воде с маслом сливочным	200/5
	Какао низкобелковое на воде	200
	Хлеб безглютеновый (свой)	30
	Масло сливочное (порционно)	5
Обед		
	Салат из свежих помидор и огурцов	100
	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной (на овощном бульоне)	250/10
	Картофельное пюре (на воде) с маслом сливочным	200/5
	Компот из сухофруктов	200
	Мармелад	30
	Хлеб безглютеновый (свой)	30
Среда		
Завтрак		
	Овощи свежие порционно (посезонно)	100
	Чай с сахаром	200
	Макароньы низкобелковые с маслом сливочным	200/5
	Хлеб безглютеновый (свой)	30
Обед		
	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100
	Суп с низкобелковой вермишелью(на овощном бульоне)	250/10
	Рагу овощное (картофель, капуста)	200
	Напиток шиповника	200
	Хлеб безглютеновый (свой)	30
Четверг		
Завтрак		
	Запеканка картофельная со сметаной в инд. посуде на слив масле	200/10
	Какао низкобелковое на воде	200
	Масло сливочное (порциями)	5
	Хлеб безглютеновый (свой)	30
Обед		
	Фрукты свежие (посезонно)	1 шт
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной (на овощном бульоне)	250/10
	Макароньы низкобелковые отварные со сливочным маслом	200/5
	Компот из сухофруктов	200
	Хлеб безглютеновый (свой)	30
Пятница		
Завтрак		
	Каша из крупки гречневой «Увелка» на воде с маслом сливочным Каша низкобелковая на воде с маслом сливочным	200/5
	Чай с сахаром	200

	Хлеб безглютеновый (свой)	30
	Масло сливочное (порционно)	5
Обед		
	Винегрет овощной	100
	Суп картофельный без мяса (на овощном бульоне)	250
	Макароны отварные низкобелковые с маслом сливочным	200/5
	Чай с лимоном	200
	Хлеб безглютеновый (свой)	30

Приложение 5

СПИСОК ЗАПРЕЩЕННЫХ И РАЗРЕШЕННЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С НАСЛЕДСТВЕННЫМИ БОЛЕЗНЯМИ ОБМЕНА

Фенилкетонурия

Запрещенные продукты:

1. Мясо, мясопродукты (в т.ч. колбаса, сосиски и т.п.)
2. Рыба, рыбопродукты, морепродукты
3. Молоко, молочные и кисломолочные продукты, кроме сметаны и сливочного масла (необходимо сообщать состав маме)
4. Яйца
5. Крупы (за исключением круп в супах)
6. Бобовые (в т.ч. и в супах)
7. Соя
8. Творог, твердые сыры, бобовые, куриные яйца, орехи(подросткам можно)
9. Грибы
10. Пюре картофельное (если там есть молоко)
11. Сладости, кроме пастилы, зефир, мармелад, варенье, конфитюр (необходимо сообщать состав маме)
12. Жевательный мармелад
13. Желатин (в т.ч. в составе мармелада, желе и т.п.)
14. Мучные блюда, в т.ч. хлеб
15. Макароны изделия
16. Газированные напитки, какао
17. Напитки с молоком (чай с молоком, цикорий с молоком, кофейный напиток с молоком)

Разрешенные продукты:

1. Фрукты, ягоды, бахчевые
2. Овощи (кроме бобовых: горох, чечевица, фасоль и т.п.)
3. Сметана, сливочное масло
4. Сладости: пастилы, зефир, мармелад, варенье, конфитюр, леденцы
5. Соки, компоты
6. Чай с сахаром
7. Низкобелковые макароны, рис
8. Низкобелковые каши
9. Низкобелковая гречневая крупка
10. Низкобелковый хлеб
11. Низкобелковое печенье, кондитерские изделия
12. Низкобелковое какао, молоко
13. Низкобелковая колбаса