

Меню Школы исключить молочные продукты, глютен, яйцо, колбасы, мед

2 неделя

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Каша гречневая рассыпчатая (без масла сливочного) 150	Картофель отварной 150 (без масла сливочного)	Каша пшеничная рассыпчатая 150 (без масла сливочного)	Каша гречневая рассыпчатая (без масла сливочного) 150	Каша рисовая рассыпчатая 150 (без масла сливочного)
Птица отварная 50	Огурец свежий 50	Мясо отварное 50	Икра кабачковая 50	Птица отварная 50
Чай с сахаром 200/15	Чай с сахаром и лимоном 200/7/15	Чай с сахаром 200/15	Чай с сахаром и лимоном 200/7/15	Чай с сахаром 200/15
Фрукт (яблоко) 150		Фрукт (не яблоко) 150	Сок 200	Фрукт 150 (яблоко)
обед				
Огурец свежий 100 или	Салат из капусты б/к с огурцом 100 или	Салат из помидоров 100 или	Салат из запеченой свеклы 100	Салат с красной консе.фасолью 100
Огурец соленый 100	Салат из капусты б/к 100	Салат из соленых огурцов с луком 100	Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/20	Щи из свежей капусты с картофелем 200
Суп картофельный с горохом 200 (бульон)	Свекольник 200 (без яйца)	Суп из овощей 200	Котлеты "Нежные" 80 (без муки, сухарей, яйца)	Рыба тушеная с овощами 80/30
Плов из свинины 50/150 (крупа рис)	Котлета Особая 80 (без муки, сухарей, яйца)	Цыплята запеченные 80	Капуста тушеная 150	Пюре картофельное 150 (без молока и масла сливочного)
Компот из смеси сухофруктов 200	Каша гречневая рассыпчатая 150 (без масла сливочного)	Картофель отварной (без масла сливочного) 150/ Картофель тушеный с овощами 150	Компот из смеси сухофруктов 200	Компот из фруктов и ягод с/м 200
	Компот из свежих плодов (яблок) 200	Компот из фруктов и ягод с/м 200	Фрукт (яблоко) 150	
	Фрукт 150 (яблоко)			
Полдник				
Картофель отварной 150 (без масла сливочного)	Капуста тушеная 150	Каша рисовая рассыпчатая 150 (без масла сливочного)	Жаркое по домашнему 50/150	Каша пшеничная рассыпчатая 150 (без масла сливочного)
Помидор свежий 30	Птица отварная 50	Мясо тушеное 50/30	Кисель ягодный 200	Птица отварная 50
Компот из фруктов и ягод с/м 200	Чай с сахаром 200/15	Компот из смеси сухофруктов 200		Компот из свежих плодов (яблок) 200

Исключаем из питания молоко и все молочные продукты, в том числе масло сливочное.

В блюдах масло сливочное заменяем маслом растительным.

Исключаем из питания яйцо, в том числе в блюдах (котлеты, свекольник и т.д)

Исключаем из питания глютен(в том числе в блюдах) : хлеб, батон, мука пшеничная, ржано-пшеничная, макаронные изделия, крупа манная, крупа овсяные хлопья, крупа перловая, колбасы(скрытый глютен)

Исключаем из питания орехи и мед