

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ»
Комбинат школьного питания №1
/А.И.Михалев/



СОГЛАСОВАНО
Заведующий
МБДОУ № 1 г.о. Самара



СОГЛАСОВАНО
Врач-диетолог Бондаренко К.М.

СОГЛАСОВАНО
Врач-педиатр Шадрина И.Л.

СОГЛАСОВАНО
Медицинская сестра
диетическая Высемазова Е.К.

Примерное гипоаллергенное и аглютеновое
10-дневное цикличное осенне-зимнее меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд
для питания обучающихся
возрастной категории с 3 до 7 лет

(Основание: Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на
продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под
редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 544 с.)

**Примерное гипоаллергенное и аглютеновое
10-дневное циклическое осенне-зимнее меню**

Прием пищи, наименование блюда	Выход	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Прием пищи, наименование блюда	Выход
День 1									
Первый завтрак		Первый завтрак		Первый завтрак		Первый завтрак		Первый завтрак	
Каша "Дружба" безмолочная с маслом растительным без сахара	180	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	180	Каша пшеничная безмолочная рассыпчатая с маслом растительным	180	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	180	Каша пшеничная безмолочная с маслом растительным	180
Чай черный без сахара	180	Чай черный без сахара	180	Чай черный без сахара	180	Чай черный без сахара	180	Чай черный без сахара	180
Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40
Итого выход	400	Итого выход	400	Итого выход	400	Итого выход	400	Итого выход	400
Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак	
Яблоко зеленое	100	Яблоко зеленое	100	Яблоко зеленое	100	Яблоко зеленое	100	Яблоко зеленое	100
Итого выход	100	Итого выход	100	Итого выход	100	Итого выход	100	Итого выход	100
Обед									
Салат из белокочанной капусты с морковью	30	Салат из моркови с яблоками	30	Салат из кукурузы	20	Салат из моркови с яблоками	30	Салат из белокочанной капусты с морковью	30
Суп овощной вегетарианский	180	Щи вегетарианские с зеленью без сметаны	180	Суп с крупой рисовой	180	Щи со свежей капустой с зеленью без сметаны	180	Суп овощной вегетарианский	180
Мясо индейки отварное	35	Мясо индейки отварное	35	Мясо индейки отварное	35	Мясо индейки отварное	35	Мясо индейки отварное	35
Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	130	Рис отварной с маслом растительным	120	Капуста тушеная	130	Каша перловая каша с маслом растительным	120	Рис отварной с маслом растительным	120
Компот из свежих яблок без сахара	180	Чай черный без сахара	180	Отвар из плодов шиповника без сахара	180	Компот из свежих яблок без сахара	180	Компот из свежих яблок без сахара	180
Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40
Итого выход	595	Итого выход	575	Итого выход	575	Итого выход	595	Итого выход	585
Полдник									
Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40
Чай черный без сахара	180	Чай черный без сахара	180	Чай черный без сахара	180	Чай черный без сахара	180	Чай черный без сахара	180
Итого выход	220	Итого выход	220	Итого выход	220	Итого выход	140	Итого выход	220
Ужин									
Картофель отварной с маслом растительным	180	Мясо индейки отварное	35	Мясо индейки отварное	35	Мясо индейки отварное	35	Рагу из овощей	180
Чай черный без сахара	180	Рис отварной с маслом растительным	130	Рагу из овощей	130	Картофель отварной с маслом растительным	180	Чай черный без сахара	180
Хлебцы безглютеновые	40	Чай черный без сахара	180	Чай черный без сахара	180	Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40
Итого выход	400	Итого выход	385	Итого выход	385	Итого выход	435	Итого выход	400

**Примерное гипоаллергенное и аглютеновое
10-дневное циклическое осенне-зимнее меню**

Прием пищи, наименование блюда	Выход	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Прием пищи, наименование блюда	Выход
День 6		День 7		День 8		День 9		День 10	
Первый завтрак		Первый завтрак		Первый завтрак		Первый завтрак		Первый завтрак	
Каша рисовая безмолочная с маслом растительным	180	Каша пшеница безмолочная с маслом растительным	180	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	180	Каша "Геркулес" безмолочная с маслом растительным	180	Каша пшеница безмолочная с маслом растительным	180
Чай черный без сахара	180	Чай черный без сахара	180	Чай черный без сахара	180	Чай черный без сахара	180	Чай черный без сахара	180
Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40
Итого выход	400	Итого выход	400	Итого выход	400	Итого выход	400	Итого выход	400
Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак	
Яблоко зеленое	100	Яблоко зеленое	100	Яблоко зеленое	100	Яблоко зеленое	100	Яблоко зеленое	100
Итого выход	100	Итого выход	100	Итого выход	100	Итого выход	100	Итого выход	100
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
Салат из моркови с яблоками без сахара	30	Салат из соленых огурцов	30	салат витаминный (капуста, яблоки, морковь)	30	Салат из моркови	20	салат из белокочанной капусты с луком	30
Суп пшеничный	180	Щи вегетарианские с зеленью без сметаны	180	Суп овощной вегетарианский	180	Щи со свежей капустой с зеленью без сметаны	180	Расольник ленинградский без сметаны	180
Мясо индейки отварное	35	Мясо индейки отварное	35	Картофель отварной с маслом растительным	120	Мясо индейки отварное	35	Мясо индейки отварное	35
Гороховое пюре с маслом растительным	120	Рис отварной с маслом растительным	120	Мясо индейки отварное	35	Гречка отварная с маслом растительным	120	Пюре картофельное без молока	120
Компот из свежих яблок без сахара	180	Отвар из плодов шиповника без сахара	180	Чай черный без сахара	180	Компот из свежих яблок без сахара	180	Чай черный без сахара	180
Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40
Итого выход	585	Итого выход	585	Итого выход	585	Итого выход	575	Итого выход	585
Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник	
Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40
Чай черный без сахара	180	Чай черный без сахара	180	Чай черный без сахара	150	Чай черный без сахара	180	Чай черный без сахара	180
Итого выход	220	Итого выход	220	Итого выход	190	Итого выход	220	Итого выход	220
Ужин		Ужин		Ужин		Ужин		Ужин	
Рагу из овощей	180	Мясо индейки отварное	35	Мясо индейки отварное	35	Мясо индейки отварное	35	Картофель отварной с маслом растительным	180
Хлебцы безглютеновые	40	Рис отварной с маслом растительным	130	Рис отварной с маслом растительным	180	Гречка отварная с маслом растительным	120	Чай черный без сахара	180
Чай черный без сахара	180	Чай черный без сахара	180	Хлебцы безглютеновые	40	Чай черный без сахара	180	Хлебцы безглютеновые	40
Итого выход	400	Итого выход	385	Итого выход	435	Итого выход	375	Итого выход	400