

Комплексное меню: Исключить БКМ, лактозу (Белок коровьего молока, лактозу)

2 неделя									
Завтрак									
6 день		7 день		8 день		9 день		10 день	
Картофель отварной (без масла сливочного)	150	Пудинг мясной (без сметаны и масла сливочного)	90	Каша рисовая рассыпчатая (без масла сливочного)	150	Лапшевник с мясом	150	Каша Боярская молочная с изюмом (без молока и масла сливочного)	150
Птица отварная	50	Каша гречневая рассыпчатая(без масла сливочного)	150	Птица отварная	50	Огурец свежий /	30	Батон пектиновый	30
Чай с сахаром	200	Хлеб пшеничный	20	Батон пектиновый	20	Горошек зеленый консервированный*	30	Повидло	20
Фрукт (яблоко)	200	Повидло	20	Фрукт (яблоко)	200	Хлеб пшеничный	30	Фрукт (яблоко)	200
		Чай витаминный с плодами шиповника	200	Чай с сахаром	200	Чай с сахаром и лимоном	200/7	Чай с сахаром	200
						Сок (в индивид упаковке)	200		
Обед									
Салат из белокочанной капусты с кукурузой /	60	Помидор свежий/	60	Салат из свеклы	60	Салат из белокочанной капусты с морковью /	60	Огурец свежий /	60
Салат из фасоли, кукурузы и сухариков**	60	Огурец соленый*	60	Суп-лапша по-домашнему	200/10	Салат Витаминный (из квашеной капусты)**	60	Салат из соленых огурцов с луком*	60
Суп картофельный с рисовой крупой, цыпленком	200/10	Борщ с капустой и картофелем	200	Котлеты рыбные "Любительские"***	90	Суп картофельный с горохом, цыпленком с сухариками	200/10/15	Свекольник ***	200
Паста с мясным соусом (свинина)	200	Биточки школьные (окорок свиней)***	90	Рагу из овощей	150	Тефтели мясные , с соусом (без сметаны)***	90	Наггетсы куриные***	90
Компот из свежих плодов (яблок)	200	Каша рисовая рассыпчатая (без масла сливочного)	150	Напиток витаминный из яблок и шиповника	200	Каша гречневая рассыпчатая (без масла сливочного)	150	Пюре картофельное постное	150
Хлеб пшеничный	30	Компот из смеси сухофруктов	200	Хлеб пшеничный	30	Компот из фруктов и ягод с/м	200	Компот из смеси сухофруктов	200
Хлеб ржано-пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	30
		Хлеб ржано-пшеничный	40			Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	40
Полдник									
Крокеты картофельные	150	Салат из моркови с сахаром	100	Повидло	20	Яблоко печеное	130	Яйцо вареное (в случае переносимости)***	40
Напиток витаминный из яблок и шиповника	200	Чай с сахаром	200	Хлеб пшеничный	30	Салат из моркови с сахаром	60	Хлеб пшеничный	40
				Напиток из цитрусовых	200	Чай с сахаром	200	Кисель ягодный	200
Примечание:									
Исключаем все молочные продукты, в том числе в блюдах, гарнирах и т.д заменяем масло сливочное на масло растительное									
*-холодные закуски в осенне-зимний период									
**-холодные закуски с 1 марта 2025 года									
***При непереносимости яйца: на Завтрак просто исключаем яйцо из рациона, в том числе из фаршей, свекольника, соусов									
****При непереносимости яйца, на Полдник вместо яйца вареного даем любое блюдо из рациона полдник (хлеб с повидлом 20/30, или салат из моркови с сахаром 100, или яблоко печеное 130 либо печенье б/глутена, б/молока, б/яйца 20 грамм)									