

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

| 1 неделя   |        |  |     |   |     |  |                          |  |                         |
|--|--------|--|-----|---|-----|--|--------------------------|--|-------------------------|
| 1 день   | 2 день |  |     | 3 день  |     |  | 4 день                   |  | 5 день                  |
| <b>Завтрак</b>   |        |  |     |   |     |  |                          |  |                         |
| Макаронные изделия отварные (без масла сливочного)   | 150    | Суфле куриное, запеченное (без сметаны)*** | 100 | Каша пшеничная рассыпчатая (без масла сливочного) | 150 | Каша рисовая рассыпчатая (без масла сливочного)    | 150                      | Макаронные изделия отварные (без масла сливочного) | 150                     |
| Птица отварная   | 50     | Огурец свежий /                            | 30  | Мясо отварное                                     | 50  | Птица отварная                                     | 50                       | Яйцо вареное (в случае переносимости)***           | 40                      |
| Помидор свежий   | 40     | Кукуруза консервированная *                | 30  | Батон пектиновый                                  | 40  | Батон пектиновый                                   | 40                       | Огурец свежий /                                    | 30                      |
| Икра кабачковая*   | 40     | Хлеб пшеничный                             | 20  | Чай с сахаром                                     | 200 | Чай с сахаром                                      | 200                      | Икра кабачковая*                                   | 30                      |
| Хлеб пшеничный   | 20     | Чай витаминный с плодами шиповника         | 200 |   |     |  |                          | Батон пектиновый                                   | 40                      |
| Чай с сахаром  | 200    | Фрукт (яблоко)                             | 200 |   |     |  | Сок (в индивид упаковке) | 200  | Чай с сахаром и лимоном |
|  |        |  |     |   |     |  |                          | Фрукт (яблоко)                                     | 200                     |
| <b>Обед</b>  |        |  |     |   |     |  |                          |  |                         |
| Салат из белокочанной капусты с морковью /   | 60     | Салат из свеклы                            | 60  | Салат из свежих помидоров и огурцов/              | 60  | Салат из моркови с зеленым горошком/               | 60                       | Салат из свежих помидоров и сухариков/             | 60                      |
| Помидор соленый**  | 60     | Рассольник петербургский с перловой крупой | 200 | Салат из фасоли, кукурузы и сухариков*            | 60  | Салат из соленых огурцов с луком**                 | 60                       | Салат Витаминный (из квашеной капусты)*            | 60                      |
| Суп картофельный с греческой крупой, пылуком   | 200/10 | Цыпленок (бедро и/к) запеченные            | 100 | Свекольник  | 200 | Щи из свежей капусты с картофелем                  | 200                      | Солянка школьная                                   | 200                     |
| Плов   | 150    | Картофель, тушеный с овощами               | 150 | Фрикадельки мясные с соусом ***                   | 90  | Котлеты "Нежные" ***                               | 90                       | Тфтели "Морская фантазия"***                       | 90                      |
| Напиток витаминный из ябл и шиповника  | 200    | Компот из смеси сухофруктов                | 200 | Каша гречневая рассыпчатая (без масла сливочного) | 150 | Макаронные изделия отварные (без масла сливочного) | 150                      | Пюре картофельное постное                          | 150                     |
| Хлеб пшеничный   | 40     | Хлеб пшеничный                             | 30  | Компот из фруктов и ягод с/м                      | 200 | Напиток витаминный из ябл и шиповника              | 200                      | Напиток Каркаде                                    | 200                     |
| Хлеб ржано-пшеничный   | 40     | Хлеб ржано-пшеничный                       | 40  | Хлеб пшеничный                                    | 30  | Хлеб пшеничный                                     | 30                       | Хлеб пшеничный                                     | 30                      |
|  |        |  |     | Хлеб ржано-пшеничный                              | 40  | Хлеб ржано-пшеничный                               | 40                       | Хлеб ржано-пшеничный                               | 40                      |
| <b>Полдник</b>   |        |  |     |   |     |  |                          |  |                         |
| Повидло  | 20     | Яйцо вареное (в случае переносимости)***   | 40  | Салат из моркови с сахаром                        | 100 | Крокеты картофельные***                            | 150                      | Салат из моркови с сахаром                         | 100                     |
| Хлеб пшеничный   | 40     | Хлеб пшеничный                             | 40  | Чай с сахаром                                     | 200 | Компот из смеси сухофруктов                        | 200                      | Чай с сахаром                                      | 200                     |
| Кисель ягодный   | 200    | Напиток из инжиров                         | 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/т.пшеница, б/молока, б/яйца 20 грамм) |        |  |     |   |     |  |                          |  |                         |

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

2 недели

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       |   |     |
| <b>Обед</b>  |        |  |     |   |        |  |           |   |     |
| 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, щипленком   | 200/10 | Борщ с капустой и картофелем                     | 200 | Котлеты рыбные "Любительские"***                | 90     | Суп картофельный с горохом, щипленком с сухариками | 200/10/15 | Свекольник ***  | 200 |
| Паста с мясным соусом (свинина)  | 200    | Биточки школьные (окорок свиной)***              | 90  | Рагу из овощей                                  | 150    | Тфтели мясные , с соусом (без сметаны)***          | 90        | Нагетсы 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  |
| <b>Полдник</b>   |        |  |     |   |        |  |           |   |     |
| 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 |
| <b>Примечание:</b>   |        |  |     |   |        |  |           |   |     |
| 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/глютена, б/молока, б/яйца 20 грамм) |        |  |     |   |        |  |           |   |     |



Комплексное меню 2024-2025 Исключить глютен

| 2 неделя   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |
|--|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|
| Завтрак  |        |   |        |   |        |   |        |   |        |
| 6 день   |        | 7 день  |        | 8 день  |        | 9 день  |        | 10 день                                   |        |
| Картофель отварной с маслом сливочным  | 150    | Пудинг мясной****                             | 90     | Каша рисовая рассыпчатая                                | 150    | Лапшевник с мясом (вермишель без глютена)     | 150    | Каша Боярская молочная с изюмом (пшеница) | 150    |
| Яйцо отварное  | 40     | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным | 150    | Птица отварная  | 50     | Огурец свежий /                               | 30     | Хлебцы б/глутена или                      | 20     |
| Печенье б/глутена  | 20     | Повидло                                       | 20     | Хлебцы б/глутена или                                    | 20     | Горошек зеленый консервированный*             | 30     | Хлеб б/глутена                            | 30     |
| Чай с сахаром  | 200    | Хлебцы б/глутена или                          | 20     | Хлеб б/глутена  | 30     | Хлебцы б/глутена или                          | 20     | Сыр порц                                  | 20     |
|  |        | Хлеб б/глутена                                | 30     | Масло сливочное порц                                    | 10     | Хлеб б/глутена                                | 30     | Фрукт (яблоко)                            | 200    |
|  |        | Чай витаминный с плодами шиповника            | 200    | Фрукт (яблоко)  | 200    | Чай с сахаром и лимоном                       | 200/7  | Какао с молоком                           | 200    |
|  |        |   |        | Чай с сахаром   | 200    | Молоко пак                                    | 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 (без сухариков)**  | 60     | Огурец соленый*                               | 60     | Суп-лапша по-домашнему (макаронные изделия без глютена) | 200/10 | Салат Витаминный (из квашеной капусты)**      | 60     | Салат из соленых огурцов с луком*         | 60     |
| Суп картофельный с рисовой крупой, дышленком   | 200/10 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной      | 200/10 | Котлеты рыбные "Любительские"****                       | 90     | Суп картофельный с горохом, дышленком         | 200/10 | Свекольник со сметаной                    | 200/10 |
| Наста с мясным соусом (макаронные изделия б/глутена)   | 200    | Биточки школьные ***                          | 90     | Рагу из овощей ****                                     | 150    | Тфтели мясные , с соусом ***                  | 90     | Наггетсы куриные***                       | 90     |
| Компот из свежих плодов (яблок)  | 200    | Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным   | 150    | Напиток витаминный из яблок и шиповника                 | 200    | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным | 150    | Пюре картофельное                         | 150    |
| Хлебцы б/глутена или   | 20     | Компот из смеси сухофруктов                   | 200    | Хлебцы б/глутена или                                    | 20     | Компот из фруктов и ягод с/м                  | 200    | Компот из смеси сухофруктов               | 200    |
| Хлеб б/глутена   | 30     | Хлебцы б/глутена или                          | 20     | Хлеб б/глутена  | 30     | Хлебцы б/глутена или                          | 20     | Хлебцы б/глутена или                      | 20     |
|  |        | Хлеб б/глутена                                | 30     |   |        | Хлеб б/глутена                                | 30     | Хлеб б/глутена                            | 30     |
| Полдник  |        |   |        |   |        |   |        |   |        |
| Крокеты картофельные со сметанным соусом***  | 150/30 | Салат из моркови с сахаром                    | 100    | Печенье б/глутена                                       | 20     | Яблоко печеное                                | 130    | Яйцо вареное                              | 40     |
| Напиток витаминный из яблок и шиповника  | 200    | Чай с сахаром                                 | 200    | Напиток из цитрусовых                                   | 200    | Чай с молоком                                 | 200    | Хлебцы б/глутена или                      | 20     |
|  |        |   |        |   |        |   |        | Хлеб б/глутена                            | 30     |
|  |        |   |        |   |        |   |        | Кисель ягодный                            | 200    |
| <b>Примечание:</b>   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |
| Исключить полностью муку пшеничную, ржаную, ржано-пшеничную, сухари, крупу манную, крупу овсяную, крупу пшеничную, все изделия с пшеничной мукой |        |   |        |   |        |   |        |   |        |
| *..холодные закуски в осенне-зимний период   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |
| **..холодные закуски с 1 марта 2025 года   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |
| ***-замена муки пшеничной и крупы манной на крупку без глютена, или муку без глютена (рисовую, кукурузную, гречневую)                            |        |   |        |   |        |   |        |   |        |



| Комплексное меню: Исключить БЖМ, лактозу (Белок коровьего молока, лактозу) и глютен  |        |  |     |   |        |   |        |   |     |
|--|--------|--|-----|---|--------|---|--------|---|-----|
| 2 недели   |        |  |     |   |        |   |        |   |     |
| Завтрак  |        |  |     |   |        |   |        |   |     |
| 6 день   |        | 7 день   |     | 8 день  |        | 9 день  |        | 10 день   |     |
| Картофель отварной (без масла сливочного)  | 150    | Пудинг мясной****                                | 90  | Каша рисовая рассыпчатая (без масла сливочного)         | 150    | Лапшевник с мясом                                 | 150    | Каша Боярская молочная с изюмом (без молока и масла сливочного) | 150 |
| Пшеница отварная   | 50     | Каша гречневая рассыпчатая(без масла сливочного) | 150 | Пшеница отварная  | 50     | Огурец свежий /                                   | 30     | Хлебцы б/глютена или  | 20  |
| Чай с сахаром  | 200    | Хлебцы б/глютена или                             | 20  | Хлебцы б/глютена или                                    | 20     | Горошек зеленый консервированный*                 | 30     | Хлеб б/глютена  | 30  |
| Фрукт (яблоко)   | 200    | Хлеб б/глютена                                   | 30  | Хлеб б/глютена  | 30     | Хлебцы б/глютена или                              | 20     | Повидло   | 20  |
|  |        | Повидло  | 20  | Фрукт (яблоко)  | 200    | Хлеб б/глютена                                    | 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 индивидуальной 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 (без сухариков)**  | 60     | Огурец соленый*                                  | 60  | Суп-лапша по-домашнему (макаронные изделия без глютена) | 200/10 | Салат Витаминный (из квашеной капусты)**          | 60     | Салат из соленых огурцов с луком*                               | 60  |
| Суп картофельный с рисовой крупой, шпленком  | 200/10 | Борщ с капустой и картофелем                     | 200 | Котлеты рыбные "Любительские"****                       | 90     | Суп картофельный с горохом, шпленком              | 200/10 | Свекольник ***  | 200 |
| Паста с мясным соусом (макаронные изделия б/глютена)   | 200    | Биточки школьные (окорок свиной)****             | 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    | Пиоре картофельное постное                                      | 150 |
| Хлебцы б/глютена или   | 20     | Компот из смеси сухофруктов                      | 200 | Хлебцы б/глютена или                                    | 20     | Компот из фруктов и ягод с/м                      | 200    | Компот из смеси сухофруктов                                     | 200 |
| Хлеб б/глютена   | 30     | Хлебцы б/глютена или                             | 20  | Хлеб б/глютена  | 30     | Хлебцы б/глютена или                              | 20     | Хлебцы б/глютена или  | 20  |
|  |        | Хлеб б/глютена                                   | 30  |   |        | Хлеб б/глютена                                    | 30     | Хлеб б/глютена  | 30  |
| Полдник  |        |  |     |   |        |   |        |   |     |
| Крокеты картофельные****   | 150    | Салат из моркови с сахаром                       | 100 | Печенье б/глютена                                       | 20     | Яблоко печеное                                    | 130    | Яйцо вареное (в случае непереносимости)***                      | 40  |
| Напиток витаминный из яблок и шиповника  | 200    | Чай с сахаром                                    | 200 | Напиток из шиповника                                    | 200    | Салат из моркови с сахаром                        | 60     | Хлебцы б/глютена или  | 20  |
|  |        |  |     |   |        | Чай с сахаром                                     | 200    | Хлеб б/глютена  | 30  |
|  |        |  |     |   |        |   |        | Кисель ягодный  | 200 |
| <b>Примечание:</b>   |        |  |     |   |        |   |        |   |     |
| Исключаем полностью муку пшеничную, ржано-пшеничную, все изделия из муки, сахара, крупы манную, овсяную, пшеничную   |        |  |     |   |        |   |        |   |     |
| Исключаем все молочные продукты, в том числе масло сливочное в блюдах, гарнирах заменяем 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 двум любое блюдо из рациона полдник (хлебцы с повидлом 20/30, или салат из моркови с сахаром 100, или яблоко печеное 130 либо печенье б/глютена, б/молока, б/яйца 20 грамм) |        |  |     |   |        |   |        |   |     |
| ****-Замена муки пшеничной и крупы манной на крупу без глютена, или муку без глютена (рисовую, кукурузную, гречневую)  |        |  |     |   |        |   |        |   |     |