

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ»  
Комбинат школьного питания №1



А.И. Михалев

СОГЛАСОВАНО

Руководитель

МБДОУ № \_\_\_\_\_ г.о. Самара

*Мед* / *Шадрина И.Л.*

Врач-диетолог

Бондаренко К.М.

*Бонд*

Заместитель главного врача по детству и  
родовспоможению,

врач высшей категории

Шадрина И.Л.

*Шад*

Медицинская сестра диетическая

Высемазова Е.К.

*Выс*

Примерное гипоаллергенное и аглютеновое  
10-дневное цикличное меню для питания  
детей, посещающих дошкольные  
образовательные учреждения  
в осенне-зимний период

## Примерное гипоаллергенное и аглютеновое 10-дневное цикличное меню для питания детей, посещающих дошкольные образовательные учреждения в осенне-зимний период

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		День 2		День 3		День 4		День 5	
Первый завтрак		Первый завтрак		Первый завтрак		Первый завтрак		Первый завтрак	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным без сахара	180	Каша рисовая безмолочная с маслом растительным без сахара	180	Каша пшеничная безмолочная с маслом растительным без сахара	180	Каша "Дружба" безмолочная с маслом растительным без сахара	180	Каша "Геркулес" безмолочная с маслом растительным без сахара	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
<b>Итого выход</b>	<b>400</b>	<b>Итого выход</b>	<b>400</b>	<b>Итого выход</b>	<b>400</b>	<b>Итого выход</b>	<b>400</b>	<b>Итого выход</b>	<b>400</b>
Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак	
Напиток ягодный без сахара	100	Напиток ягодный без сахара	100	Напиток ягодный без сахара	100	Напиток ягодный без сахара	100	Напиток ягодный без сахара	100
<b>Итого выход</b>	<b>100</b>	<b>Итого выход</b>	<b>100</b>	<b>Итого выход</b>	<b>100</b>	<b>Итого выход</b>	<b>100</b>	<b>Итого выход</b>	<b>100</b>
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
Салат картофельный с луком и маслом растительным	30	Огурец свежий/соленый	30	Салат из капусты с луком	30	Салат из огурцов с луком	30	Салат из свеклы с яблоками	30
Щи со свежей капустой с зеленью без сметаны	180	Рассольник ленинградский без сметаны	180	Суп картофельный	180	Борщ со свежей капустой с зеленью без сметаны	180	Суп пшенный	180
Котлета натуральная из мяса индейки	60	Бифштекс рубленый из индейки	60	Котлета натуральная из мяса индейки	60	Бифштекс рубленый из индейки	60	Запеканка картофельная с мясом индейки	180
Гороховое пюре с маслом растительным	130	Картофель отварной с маслом растительным	130	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным без сахара	130	Каша перловая каша с маслом растительным	130		
Напиток ягодный без сахара	180	Отвар из плодов шиповника без сахара	180	Напиток ягодный без сахара	180	Напиток ягодный без сахара	180	Напиток из свежих ягод без сахара	180
Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40
<b>Итого выход</b>	<b>620</b>	<b>Итого выход</b>	<b>620</b>	<b>Итого выход</b>	<b>620</b>	<b>Итого выход</b>	<b>620</b>	<b>Итого выход</b>	<b>610</b>
Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник	
Хлебцы безглютеновые	20	Хлебцы безглютеновые	20	Хлебцы безглютеновые	20	Хлебцы безглютеновые	20	Хлебцы безглютеновые	20
Чай черный без сахара	180	Чай черный без сахара	180	Напиток ягодный без сахара	180	Напиток ягодный без сахара	180	Напиток из свежих ягод без сахара	180
<b>Итого выход</b>	<b>200</b>	<b>Итого выход</b>	<b>200</b>	<b>Итого выход</b>	<b>200</b>	<b>Итого выход</b>	<b>200</b>	<b>Итого выход</b>	<b>200</b>
Ужин		Ужин		Ужин		Ужин		Ужин	
Картофель отварной с маслом растительным	180	Рагу из овощей	180	Рагу из овощей	180	Картофель отварной с маслом растительным	160	Рис отварной с овощами	180
Напиток ягодный без сахара	180	Напиток ягодный без сахара	180	Напиток ягодный 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
						Яблоко зеленое	100		
<b>Итого выход</b>	<b>400</b>	<b>Итого выход</b>	<b>400</b>	<b>Итого выход</b>	<b>400</b>	<b>Итого выход</b>	<b>480</b>	<b>Итого выход</b>	<b>400</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1720</b>		<b>1720</b>		<b>1720</b>		<b>1800</b>		<b>1710</b>

**Примерное гипоаллергенное и аглютиновое 10-дневное циклическое меню для питания детей, посещающих дошкольные образовательные учреждения в осенне-зимний период**

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
<b>День 6</b>		<b>День 7</b>		<b>День 8</b>		<b>День 9</b>		<b>День 10</b>	
<b>Первый завтрак</b>		<b>Первый завтрак</b>		<b>Первый завтрак</b>		<b>Первый завтрак</b>		<b>Первый завтрак</b>	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным без сахара	180	Каша "Геркулес" безмолочная с маслом растительным без сахара	180	Каша рисовая безмолочная с маслом растительным без сахара	180	Каша "Геркулес" безмолочная с маслом растительным без сахара	180	Каша пшеничная безмолочная с маслом растительным без сахара	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
<b>Итого выход</b>	<b>400</b>	<b>Итого выход</b>	<b>400</b>	<b>Итого выход</b>	<b>400</b>	<b>Итого выход</b>	<b>400</b>	<b>Итого выход</b>	<b>400</b>
<b>Второй завтрак</b>		<b>Второй завтрак</b>		<b>Второй завтрак</b>		<b>Второй завтрак</b>		<b>Второй завтрак</b>	
Напиток ягодный без сахара	100	Напиток ягодный без сахара	100	Напиток ягодный без сахара	100	Напиток ягодный без сахара	100	Напиток ягодный без сахара	100
<b>Итого выход</b>	<b>100</b>	<b>Итого выход</b>	<b>100</b>	<b>Итого выход</b>	<b>100</b>	<b>Итого выход</b>	<b>100</b>	<b>Итого выход</b>	<b>100</b>
<b>Обед</b>		<b>Обед</b>		<b>Обед</b>		<b>Обед</b>		<b>Обед</b>	
Салат из капусты	30	Винегрет	30	Салат картофельный с луком и маслом растительным	30	Огурец свежий/соленый	30	Свекла отварная	30
Суп овощной вегетарианский	180	Суп гороховый	180	Суп картофельный	180	Щи со свежей капустой с зеленью без сметаны	180	Суп овощной вегетарианский	180
Котлета натуральная из мяса индейки	60	Запеканка картофельная с мясом индейки	180	Котлета натуральная из мяса индейки	60	Бифштекс рубленый из индейки	60	Котлета натуральная из мяса индейки	60
Рис отварной с маслом растительным	130			Капуста тушеная	130	Гречка отварная с маслом растительным	130	Рис отварной с маслом растительным	130
Напиток ягодный без сахара	180	Отвар из плодов шиповника без сахара	180	Напиток ягодный без сахара	180	Напиток ягодный без сахара	180	Напиток ягодный без сахара	180
Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40
<b>Итого выход</b>	<b>620</b>	<b>Итого выход</b>	<b>610</b>	<b>Итого выход</b>	<b>620</b>	<b>Итого выход</b>	<b>640</b>	<b>Итого выход</b>	<b>620</b>
<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>	
Хлебцы безглютеновые	20	Хлебцы безглютеновые	20	Хлебцы безглютеновые	20	Хлебцы безглютеновые	20	Хлебцы безглютеновые	20
Чай черный без сахара	180	Напиток ягодный без сахара	180	Напиток ягодный без сахара	180	Напиток ягодный без сахара	180	Напиток ягодный без сахара	180
<b>Итого выход</b>	<b>200</b>	<b>Итого выход</b>	<b>200</b>	<b>Итого выход</b>	<b>200</b>	<b>Итого выход</b>	<b>200</b>	<b>Итого выход</b>	<b>200</b>
<b>Ужин</b>		<b>Ужин</b>		<b>Ужин</b>		<b>Ужин</b>		<b>Ужин</b>	
Картофель отварной с маслом растительным	180	Рис отварной с овощами	180	Яблоко зеленое	100	Картофель отварной с маслом растительным	180	Рагу из овощей	180
Напиток ягодный без сахара	180	Чай черный без сахара	180	Рагу из овощей	160	Хлебцы безглютеновые	40	Чай черный без сахара	180
Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40	Чай черный без сахара	180	Хлебцы безглютеновые	40
				Напиток ягодный без сахара	180				
<b>Итого выход</b>	<b>400</b>	<b>Итого выход</b>	<b>400</b>	<b>Итого выход</b>	<b>480</b>	<b>Итого выход</b>	<b>400</b>	<b>Итого выход</b>	<b>400</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1720</b>	<b>Итого выход</b>	<b>1710</b>	<b>Итого выход</b>	<b>1800</b>	<b>Итого выход</b>	<b>1740</b>	<b>Итого выход</b>	<b>1720</b>