

СМЧ № 57

Утверждаю:

Руководитель

Общеобразовательного учреждения № 57

А.А. Жихомченко



Утверждаю:

Директор

ООО «Город Кафе»

С.К. Кондрев



**Примерного циклического меню для учащихся
общеобразовательных учреждений
Ленинского, Железнодорожного, Засвияжского районов г. Ульяновска
(Гипоаллергенная низкобелковая диета –ФКУ)**

Ноябрь 2022г

10ти дневное МЕНЮ
Гипоаллергенная низкобелковая безглютеновая диета (ФКУ) от
19.10.2022г

Школа

№	Блюдо	Выход
Понедельник		
Завтрак		
	Фрукты свежие (посезонно)	1 шт
	Каша из крупки гречневой «Увелка» на воде с маслом сливочным	200/5
	Какао низкобелковое на воде	200
	Хлеб безглютеновый (свой)	30
2-й завтрак		
Обед		
	Салат из свежих овощей "Ассорти"	100
	Суп картофельный (без мяса на овощном бульоне)	250
	Макаронны низкобелковые отварные с маслом сливочным	200/5
	Компот из фруктовой ягодной смеси	200
	Хлеб безглютеновый (свой)	30

Вторник		
Завтрак		
	Каша из крупки гречневой «Увелка» на воде с маслом сливочным	200/5
	Какао низкобелковое на воде	200
	Хлеб безглютеновый (свой)	30
Обед		
	Фрукты свежие (посезонно)	1 шт
	Щи из свежей капусты со сметаной (без мяса на овощном бульоне)	250/10
	Овощи тушеные (без муки) (картофель, капуста, масло слив)	200
	Компот из сухофруктов	200
	Хлеб безглютеновый (свой)	30

Среда		
Завтрак		
	Каша из крупки гречневой «Увелка» на воде с маслом сливочным	200/5
	Каша низкобелковая на воде с маслом сливочным	200
	Чай с лимоном и сахаром	5
	Масло сливочное (порциями)	30
	Хлеб безглютеновый (свой)	
		200
Обед		
	Салат из белокочанной капусты с морковью и маслом растительным	100
	Суп с низкобелковой вермишелью	250
	Рагу овощное (картофель, пассерован овщи)	200
	Сок фруктовый	200
	Хлеб безглютеновый (свой)	30
Четверг		
Завтрак		
	Овощи порционно (посезонно)	30
	Запеканка картофельная со сметаной в инд посуде	200/10
	Сок фруктовый	200
	Масло сливочное (порциями)	5
	Хлеб безглютеновый (свой)	30
Обед		
	Винегрет овощной	100
	Суп из овощей со сметаной (на овощном бульоне)	250/10
	Макароны низкобелковые отварные со сливочным маслом	200/5
	Компот из сухофруктов	200
	Хлеб безглютеновый (свой)	30
Пятница		
Завтрак		
	Фрукты свежие (посезонно)	1 шт
	Каша из крупки гречневой «Увелка» на воде с маслом сливочным	200/5
	Чай с сахаром	200
	Хлеб безглютеновый (свой)	30
Обед		
	Салат из моркови «Солнышко»	100
	Рассольник Ленинградский со сметаной на воде на масле сливочном	250/10
	Картофельное пюре с маслом сливочным на воде	200
	Сок фруктовый	200
	Хлеб безглютеновый (свой)	30
Понедельник (2 неделя)		
Завтрак		
	Масло сливочное (порционно)	5
	Каша из крупки гречневой «Увелка» на воде с маслом сливочным	200/5
	Чай с сахаром	200
	Хлеб безглютеновый (свой)	30
Обед		
	Салат из белокочанной капусты с морковью и маслом растительным	100

	Суп с низкобелковой вермишелью	250
	Макароньы отварные с маслом сливочным (свой)	200/5
	Сок фруктовый	200
	Хлеб безглютеновый (свой)	30
Вторник		
Завтрак		
	Каша из крупки гречневой «Увелка» на воде с маслом сливочным Каша низкобелковая на воде с маслом сливочным	200/5
	Какао низкобелковое на воде	200
	Хлеб безглютеновый (свой)	30
	Масло сливочное (порционнo)	5
Обед		
	Салат из свежих помидор и огурцов	100
	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной (на овощном бульоне)	250/10
	Картофельное пюре (на воде) с маслом сливочным	200/5
	Компот из сухофруктов	200
	Мармелад	30
	Хлеб безглютеновый (свой)	30
Среда		
Завтрак		
	Овощи свежие порционнo (посезонно)	100
	Чай с сахаром	200
	Макароньы низкобелковые с маслом сливочным	200/5
	Хлеб безглютеновый (свой)	30
Обед		
	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100
	Суп с низкобелковой вермишелью(на овощном бульоне)	250/10
	Рагу овощное (картофель, капуста)	200
	Напиток шиповника	200
	Хлеб безглютеновый (свой)	30
Четверг		
Завтрак		
	Запеканка картофельная со сметаной в инд. посуде на слив масле	200/10
	Какао низкобелковое на воде	200
	Масло сливочное (порциями)	5
	Хлеб безглютеновый (свой)	30
Обед		
	Фрукты свежие (посезонно)	1 шт
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной (на овощном бульоне)	250/10
	Макароньы низкобелковые отварные со сливочным маслом	200/5
	Компот из сухофруктов	200
	Хлеб безглютеновый (свой)	30
Пятница		
Завтрак		
	Каша из крупки гречневой «Увелка» на воде с маслом сливочным Каша низкобелковая на воде с маслом сливочным	200/5
	Чай с сахаром	200

	Хлеб безглютеновый (свой)	30
	Масло сливочное (порционно)	5
Обед		
	Винегрет овощной	100
	Суп картофельный без мяса (на овощном бульоне)	250
	Макароны отварные низкобелковые с маслом сливочным	200/5
	Чай с лимоном	200
	Хлеб безглютеновый (свой)	30