

Утверждаю
Директор
Б.Е. Бочарева

МЕНЮ

Диетическое без сахара, безлактозное и безглютеновое меню Виктория Гальченко 12-18 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША "ДРУЖБА" НА ВОДЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (без сахара) 150	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ЯЙЦОМ И ПОМИДОРАМИ 200	КАША ВЯЗКАЯ ОВсяная на воде с растительным и курагой (без сахара) 250	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ 200	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 180	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ НА ВОДЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ 150	КАША "ДРУЖБА" НА ВОДЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (без сахара) 250	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ОВОЩАМИ 250	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ НА ВОДЕ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ И КУРАГОЙ (без сахара) 250
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ МОРОЖЕНЫМ 160	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ 50	ЧАЙ (без сахара) 200	МОРОКОВЬ (ПОРЦИЙМИ) 50	МЯСО КУР ОТВАРНОЕ (ПОРЦ. БЕЗ КОСТИ) 100	ЯБЛОКИ ФАРШИРОВАННЫЕ МОРОЖЕНЫМ 160	ЧАЙ (без сахара) 200	ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ 100	ЧАЙ (без сахара) 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (без сахара) 200/5
ЧАЙ (без сахара) 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (без сахара) 200/5	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАНН БИЙ 50	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (без сахара) 200/5	ЧАЙ (без сахара) 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (без сахара) 200/5	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАНН БИЙ 50	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАНН БИЙ 50	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАНН БИЙ 50	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАНН БИЙ 50
	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАНН БИЙ 50		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАНН БИЙ 50	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАНН БИЙ 40			ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАНН БИЙ 50		
Обед									
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ 100	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (без сметаны) 250	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (без сметаны) 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИЦЕЙ 250/25	ЩИ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ (без сметаны) 250/20	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ 250	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С ПШЕНОМ (без сметаны) 250	СУП ОВОЩНОЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 250	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (без сметаны) 250	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ 100
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ 250	КАША ПШЕНИЧНАЯ 180	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (капуста) 60	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ДОЛЬКАМИ 60	МОРОКОВЬ (ПОРЦИЙМИ) 60	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ДОЛЬКАМИ 60	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (капуста) 60	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ДОЛЬКАМИ 60	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (морковь) 60	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ (без сметаны) 250
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ 250	МОРОКОВЬ (ПОРЦИЙМИ) 50	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 180	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 250	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЫЮ 230	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 200	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ ПОДСОЛНЕННЫМ 180	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 250	КАША ПШЕНИЧНАЯ 180	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 180
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (без сахара) 200	МЯСО КУР ОТВАРНОЕ (ПОРЦ. БЕЗ КОСТИ) 100	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ 100	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (без сахара) 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И ИЗЮМА (без сахара) 200	БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ПАЛОВЫЕ 100	РЫБА ОТВАРНАЯ 100	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАНН БИЙ "ВИТОШКА" 200	БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ПАЛОВЫЕ 100	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ 100
	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАНН БИЙ "ВИТОШКА" 200	ОТВАР ИЗ ШИПОВНИКА 200	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАНН БИЙ 40	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАНН БИЙ 40	КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАНН БИЙ 200	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (без сахара) 200	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАНН БИЙ 50	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И ИЗЮМА (без сахара) 200	ОТВАР ИЗ ШИПОВНИКА 200
	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАНН БИЙ 40	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАНН БИЙ 40				ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАНН БИЙ 40		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАНН БИЙ 40	