

**Четырнадцатидневное меню ГКОУ УР «Соколовская школа-интернат»
для обучающихся с целиакией**

	Меню	Возраст	
		7-11	12-18
1-й день			
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	200
	Чай с молоком	180	200
	Хлеб безглютеновый с сыром(б/г)	60/10	80/10
2-й завтрак	Сок	230	230
	Безглютеновое печенье	20	20
Обед	Салат из свежих огурцов	120	150
	Суп крестьянский с рисом, со сметаной	250	250
	Картофельное пюре	150	200
	Гуляш из печени безглютеновый	100	120
	Компот из сухофруктов	200	200
	Хлеб безглютеновый	70	90
Полдник	Груша	200	260
Ужин	Салат из квашенной капусты	120	150
	Каша гречневая с маслом	150	200
	Рыба, тушеная в сметанном соусе (безглютеновом)	100	120
	Чай из шиповника	200	200
	Хлеб безглютеновый	70	80
2-й ужин	Молоко кипяченое	180	200
2-й день			
Завтрак	Запеканка творожная (безглютеновая) с повидло	150	180
	Чай с сахаром	200	200
	Хлеб безглютеновый с сыром(б/г)	60/10	80/10
2-й завтрак	Сок	200	200
	Безглютеновое печенье	20	20
Обед	Винегрет	120	150
	Суп картофельный с бобовыми	250	250
	Омлет с мясом	250	250
	Компот из сухофруктов	200	200
	Хлеб безглютеновый	70	90
Полдник	Яблоко	200	260
Ужин	Салат из свежих помидоров	120	150
	Каша пшенная с маслом	150	200

	Птица отварная	80	100
	Чай с молоком	180	200
	Хлеб безглютеновый	70	90
2-й ужин	Кефир	180	200
	3-й день		
Завтрак	Суп молочный рисовый	250	300
	Чай с сахаром	200	200
	Хлеб безглютеновый с сыром	60/10	80/10
2-й завтрак	Сок	230	230
	Конфета(б/г)	20	20
	Безглютеновый хлебец	20	20
Обед	Салат из белокочанной капусты	120	150
	Уха со взбитым яйцом	250	250
	Картофель запеченный из отварного	200	200
	Котлета «диетическая» из говядины	100	120
	Компот из сухофруктов	200	200
	Хлеб безглютеновый	70	90
Полдник	Банан	200	260
Ужин	Салат из моркови	120	150
	Пюре гороховое с маслом	150	200
	Суфле из говядины	100	120
	Чай из шиповника	200	200
	Хлеб безглютеновый	70	80
2-й ужин	Молоко кипяченое	180	200
	4-й день		
Завтрак	Запеканка пшеничная с творогом	150	180
	Чай с молоком	200	200
	Хлеб безглютеновый с сыром(б/г)	60/10	80/10
2-й завтрак	Сок	230	230
	Безглютеновое печенье	20	20
Обед	Салат из свеклы с черносливом	120	150
	Суп с мясными фрикадельками	250	250
	Капуста тушеная со сметаной	180	200
	Котлета рыбная со сметанным соусом(б/г)	100/30	120/30
	Компот из сухофруктов	200	200
	Хлеб безглютеновый	70	90
Полдник	Яблоко	200	260
Ужин	Салат из свежих огурцов	120	150

	Картофельная запеканка с мясом	200	200
	Чай с сахаром	200	200
	Хлеб безглютеновый	70	80
2-й ужин	Кефир	180	200
	5-й день		
Завтрак	Омлет с морковью	150	180
	Чай с молоком	200	200
	Хлеб безглютеновый с сыром(б/г)	60/10	80/10
2-й завтрак	Сок	230	230
	Конфета (б/г)	20	20
	Безглютеновый хлебец	20	20
Обед	Икра свекольная	120	150
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	250
	Картофельное пюре	200	200
	Котлета из птицы	80	110
	Компот из сухофруктов	200	200
	Хлеб безглютеновый	70	90
Полдник	Апельсин	180	180
Ужин	Салат из моркови и яблок	120	150
	Каша гречневая	150	200
	Гуляш безглютеновый	100	120
	Чай из шиповника	200	200
	Хлеб безглютеновый	70	80
2-й ужин	Молоко кипяченое	180	200
	6-й день		
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	200
	Хлеб безглютеновый с сыром(б/г)	60/10	80/10
	Чай с молоком	200	200
2-й завтрак	Сок	230	230
	Безглютеновое печенье	20	20
Обед	Салат из белокочанной капусты	120	150
	Борщ со сметаной	250	250
	Суфле из картофеля	200	200
	Рыба, тушеная в сметанном соусе (безглютеновом)	100	120
	Компот из сухофруктов	200	200
	Хлеб безглютеновый	70	90
Полдник	Банан		

Ужин	Салат из помидоров	120	150
	Каша пшеничная с маслом	150	200
	Рулет мясной с яйцом	100	120
	Чай с сахаром	200	200
	Хлеб безглютеновый	70	80
2-й ужин	Кефир	180	200
	7-й день		
Завтрак	Запеканка из творога с повидло	150	180
	Чай с сахаром	200	200
	Хлеб безглютеновый с сыром(б/г)	60/10	80/10
2-й завтрак	Сок	230	230
	Конфета (б/г)	20	20
	Безглютеновый хлебец	20	20
Обед	Винегрет	120	150
	Суп с мясными фрикадельками	250	250
	Овощное рагу	200	200
	Суфле из птицы	100	120
	Компот из сухофруктов	200	200
	Хлеб безглютеновый	70	90
Полдник	Апельсин	200	260
Ужин	Салат овощной	120	150
	Гороховое пюре с маслом	180	200
	Кнели из мяса	100	120
	Чай с молоком	200	200
	Хлеб безглютеновый	70	80
2-й ужин	Молоко кипяченое	180	200
	8-й день		
Завтрак	Каша овсяная безглютеновая	150	200
	Хлеб безглютеновый с сыром	60/10	80/10
	Чай с молоком	200	200
2-й завтрак	Сок	200	200
	Конфета (б/г)	20	20
	Хлеб безглютеновый	20	20
Обед	Салат из огурцов и помидоров	120	150
	Суп крестьянский с рисом, со сметаной	250	250
	Капуста тушеная	180	200
	Суфле из рыбы	100	120
	Компот из сухофруктов	200	200
	Хлеб безглютеновый	70	90

Полдник	Груша	200	260
Ужин	Салат из моркови	120	150
	Каша гречневая с маслом	180	200
	Голубцы ленивые	100	120
	Чай с сахаром	200	200
	Хлеб безглютеновый	70	80
2-й ужин	Кефир	180	200
	9-й день		
	Каша пшенная молочная	150	200
	Хлеб безглютеновый с сыром(б/г)	60/10	80/10
	Чай с молоком	200	200
2-й завтрак	Сок	230	230
	Безглютеновое печенье	20	20
Обед	Салат из моркови	120	150
	Суп рыбный с перловкой	250	250
	Картофельное пюре	200	200
	Птица отварная	80	110
	Компот из сухофруктов	200	200
	Хлеб безглютеновый	70	90
Полдник	Яблоко запеченое	200	260
Ужин	Салат из свежих огурцов	120	150
	Гороховое пюре	180	200
	Котлета из говядины(б/г)	100	120
	Чай из шиповника	200	200
	Хлеб безглютеновый	70	80
2-й ужин	Молоко кипяченое	180	200
	10-й день		
Завтрак	Омлет натуральный	150	180
	Хлеб безглютеновый с сыром(б/г)	60/10	80/10
	Чай с молоком	200	200
2-й завтрак	Сок	230	230
	Безглютеновый хлебец	20	20
	Конфета(б/г)	20	20
Обед	Салат из свеклы с черносливом	120	150
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	250
	Плов из говядины	200	250
	Компот из сухофруктов	200	200

	Хлеб безглютеновый	70	90
Полдник	Груша	200	230
Ужин	Салат из квашеной капусты	120	150
	Картофельная запеканка с мясом	200	250
	Чай с сахаром	200	200
	Хлеб безглютеновый	70	80
2-й ужин	Кефир	180	200
	11-й день		
Завтрак	Запеканка творожная (безглютеновая) с повидло	150 15	180 20
	Чай с сахаром	200	200
	Хлеб безглютеновый с сыром(б/г)	60/10	80/10
2-й завтрак	Сок	200	200
	Безглютеновое печенье	20	20
Обед	Винегрет	120	150
	Суп картофельный с бобовыми	250	250
	Омлет с мясом	250	250
	Компот из сухофруктов	200	200
	Хлеб безглютеновый	70	90
Полдник	Яблоко	200	260
Ужин	Салат из свежих помидоров	120	150
	Каша пшеничная с маслом	150	200
	Птица отварная	80	100
	Чай с молоком	180	200
	Хлеб безглютеновый	70	90
2-й ужин	Кефир	180	200
	12-й день		
Завтрак	Суп молочный рисовый	250	300
	Чай с сахаром	200	200
	Хлеб безглютеновый с сыром	60/10	80/10
2-й завтрак	Сок	230	230
	Конфета(б/г)	20	20
	Безглютеновый хлебец	20	20
Обед	Салат из белокочанной капусты	120	150
	Борщ со сметаной	250	250
	Картофель запеченный из отварного	200	200

	Котлета «диетическая» из говядины	100	120
	Компот из сухофруктов	200	200
	Хлеб безглютеновый	70	90
Полдник	Банан	200	260
Ужин	Салат из моркови	120	150
	Пюре гороховое с маслом	150	200
	Суфле из говядины	100	120
	Чай из шиповника	200	200
	Хлеб безглютеновый	70	80
2-й ужин	Молоко кипяченое	180	200
	13-й день		
Завтрак	Запеканка пшеничная с творогом	150	180
	Чай с молоком	200	200
	Хлеб безглютеновый с сыром(б/г)	60/10	80/10
2-й завтрак	Сок	230	230
	Безглютеновое печенье	20	20
Обед	Салат из свеклы с черносливом	120	150
	Суп с мясными фрикадельками	250	250
	Капуста тушеная со сметаной	180	200
	Котлета рыбная со сметанным соусом(б/г)	100/30	120/30
	Компот из сухофруктов	200	200
	Хлеб безглютеновый	70	90
Полдник	Яблоко	200	260
Ужин	Салат из свежих огурцов	120	150
	Картофельная запеканка с мясом	200	200
	Чай с сахаром	200	200
	Хлеб безглютеновый	70	80
2-й ужин	Кефир	180	200
	14-й день		
Завтрак	Каша рисовая с маслом	150	200
	Чай с сахаром	200	200
	Хлеб безглютеновый с сыром(б/г)	60/10	80/10
2-й завтрак	Сок	230	230
	Безглютеновое печенье	20	20
Обед	Салат из свежих помидор	120	150
	Свекольник со сметаной	250	250

	Каша гречневая	150	200
	Птица отварная	80	110
	Компот из сухофруктов	200	200
	Хлеб безглютеновый	70	90
Полдник	Апельсин	200	260
Ужин	Овощное рагу с маслом	150	200
	Котлета рыбная	100	120
	Чай из шиповника	200	200
	Хлеб безглютеновый	70	80
2-й ужин	Кефир	180	200