



**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 4»**

СОГЛАСОВАНО:  
Заведующая производством  
 О.В. Кочева  
26.09.2022г.

УТВЕРЖДЕНО:  
Директором МАОУ СОШ № 4  
 О.М. Зорина  
26.09.2022г.

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ  
ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ  
на 2022-2023 уч.год**

Разработчик:  
Вахрина  
диетическая сестра

## МЕНЮ ШКОЛЬНИКА

### Специализированная диета

1 НЕДЕЛЯ    исключить хлеб

	Рацион	Выход	Выход
ПОНЕДЕЛЬНИК		1-4 кл	5-11 кл
	Биточки куриные с маслом	90	90
	Макароны отварные	150	200
	Чай с сахаром, лимоном	200/5	200/5
ВТОРНИК	Колбаса отварная с соусом	90	90
	Пюре картофельное	150	200
	Чай с сахаром	200	200
СРЕДА	Гуляш из говядины	90	90
	Рис отварной	150	200
	Компот из с/ф с вит. «С»	200	200
ЧЕТВЕРГ	Салат из свеклы с чесноком	30	50
	Жаркое с филе куриным	200	250
	Чай с сахаром	200	200
	Фрукт	1шт.	1шт.
ПЯТНИЦА	Каша гречневая рассыпчатая	150	200
	Фрикадельки мясные с соусом	90	90
	Сок	200	200

Диетсестра: *Важрина Л.А.*

## МЕНЮ ШКОЛЬНИКА

### Специализированная диета

2 НЕДЕЛЯ    исключить хлеб

	Рацион	Выход	Выход
ПОНЕДЕЛЬНИК		1-4 кл	5-11 кл
	Котлеты «Ладожские» с маслом	90	90
	Макароны отварные	150	180
	Сок	200	200
ВТОРНИК	Котлета рыбная(минтай) с маслом	90	90
	Пюре картофельное	150	200
	Компот из с/ф с вит. «С»	200	200
СРЕДА	Бефстроганов из филе куриного	90	90
	Каша гречневая рассыпчатая	150	200
	Чай с сахаром	200	
	Напиток клюквенный		200
ЧЕТВЕРГ	Огурец свежий	18	18
	Плов из мяса	50/150	50/200
	Чай с сахаром	200	200
ПЯТНИЦА	Запеканка творожная с молоком сгущенным	100/15	120/30
	Чай с сахаром	200	200
	Фрукт	1шт.	1шт.

## МЕНЮ ШКОЛЬНИКА

### Специализированная диета

1 НЕДЕЛЯ    исключить морковь, банан

	Рацион	Выход	Выход
ПОНЕДЕЛЬНИК		1-4 кл	5-11 кл
	Биточки куриные с маслом	90	90
	Макароны отварные	150	200
	Чай с сахаром, лимоном	200/5	200/5
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20
ВТОРНИК	Колбаса отварная с соусом	90	90
	Пюре картофельное	150	200
	Чай с сахаром	200	200
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20
СРЕДА	Гуляш из говядины	90	90
	Рис отварной	150	200
	Компот из с/ф с вит. «С»	200	200
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20
ЧЕТВЕРГ	Салат из свеклы с чесноком	30	50
	Жаркое с филе куриным	200	250
	Чай с сахаром	200	200
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20
	Яблоко	1шт.	1шт.
ПЯТНИЦА	Каша гречневая рассыпчатая	150	200
	Фрикадельки мясные с соусом	90	90
	Сок	200	200
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20

Диетсестра: *Вахрина С.А.*

## МЕНЮ ШКОЛЬНИКА

### Специализированная диета

2 НЕДЕЛЯ    исключить морковь, банан

	Рацион	Выход	Выход
ПОНЕДЕЛЬНИК		1-4 кл	5-11 кл
	Котлеты «Ладожские» с маслом	90	90
	Макароны отварные	150	180
	Сок	200	200
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20
ВТОРНИК	Котлета рыбная(минтай) с маслом	90	90
	Пюре картофельное	150	200
	Компот из с/ф с вит. «С»	200	200
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20
СРЕДА	Бефстроганов из филе куриного	90	90
	Каша гречневая рассыпчатая	150	200
	Чай с сахаром	200	
	Напиток клюквенный		200
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20
ЧЕТВЕРГ	Огурец свежий	18	18
	Плов из мяса	50/150	50/200
	Чай с сахаром	200	200
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20
ПЯТНИЦА	Запеканка творожная с молоком сгущенным	100/15	120/30
	Чай с сахаром	200	200
	Булочка сдобная	100	100
	Яблоко	1шт.	1шт.

## МЕНЮ ШКОЛЬНИКА

### Специализированная диета

1 НЕДЕЛЯ    Атопический дерматит

	Рацион	Выход	Выход
ПОНЕДЕЛЬНИК		1-4 кл	5-11 кл
	Биточки из говядины	90	90
	Каша овсяная	150	200
	Чай	200	200
	Хлеб с отрубями (второго сорта)пшеничный/ржаной	30/15	40/20
ВТОРНИК	Котлета из мяса индейки	90	90
	Пюре картофельное	150	200
	Чай	200	200
	Хлеб с отрубями (второго сорта)пшеничный/ржаной	30/15	40/20
СРЕДА	Гуляш из говядины	90	90
	Рис отварной	150	200
	Компот из с/ф с вит. «С»	200	200
	Хлеб с отрубями (второго сорта)пшеничный/ржаной	30/15	40/20
	Жаркое с мясом	200	250
	Чай	200	200
	Хлеб с отрубями (второго сорта)пшеничный/ржаной	30/15	40/20
	Яблоко зеленое	1шт.	1шт.
ПЯТНИЦА	Каша гречневая рассыпчатая	150	200
	Фрикадельки мясные	90	90
	Чай	200	200
	Хлеб с отрубями(второго сорта) пшеничный/ржаной	30/15	40/20

Диетсестра: *Важрина* 

## МЕНЮ ШКОЛЬНИКА

### Специализированная диета

2 НЕДЕЛЯ Атопический дерматит

	Рацион	Выход	Выход
ПОНЕДЕЛЬНИК		1-4 кл	5-11 кл
	Котлета из мяса индейки	90	90
	Каша рисовая	150	180
	Чай	200	200
	Хлеб с отрубями (второго сорта)пшеничный/ржаной	30/15	40/20
ВТОРНИК	Биточки из говядины	90	90
	Пюре картофельное	150	200
	Компот из с/ф с вит. «С»	200	200
	Хлеб с отрубями (второго сорта)пшеничный/ржаной	30/15	40/20
СРЕДА	Фрикадельки мясные	90	90
	Каша гречневая рассыпчатая	150	200
	Чай	200	200
	Хлеб с отрубями(второго сорта) пшеничный/ржаной	30/15	40/20
ЧЕТВЕРГ	Огурец свежий	18	18
	Плов из мяса	50/150	50/200
	Чай	200	200
	Хлеб с отрубями (второго сорта)пшеничный/ржаной	30/15	40/20
ПЯТНИЦА	Жаркое с мясом	200	250
	Чай	200	200
	Хлеб с отрубями (второго сорта)пшеничный/ржаной	30/15	40/20
	Яблоко зеленое	1шт.	1шт.

## МЕНЮ ШКОЛЬНИКА

### Специализированная диета

**1 НЕДЕЛЯ**    исключить говядину, молоко, яйцо

	Рацион	Выход	Выход
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>		1-4 кл	5-11 кл
	Биточки куриные с маслом	90	90
	Макароны отварные	150	200
	Чай с сахаром, лимоном	200/5	200/5
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20
<b>ВТОРНИК</b>	Колбаса отварная с соусом	90	90
	Пюре картофельное	150	200
	Чай с сахаром	200	200
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20
<b>СРЕДА</b>	Гуляш из курицы	90	90
	Рис отварной	150	200
	Компот из с/ф с вит. «С»	200	200
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20
<b>ЧЕТВЕРГ</b>	Салат из свеклы с чесноком	30	50
	Жаркое с филе куриным	200	250
	Чай с сахаром	200	200
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20
	Фрукт	1шт.	1шт.
<b>ПЯТНИЦА</b>	Каша гречневая рассыпчатая	150	200
	Фрикадельки куриные с соусом	90	90
	Сок	200	200
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20

Диетсестра: *Вахрина Лр*



## МЕНЮ ШКОЛЬНИКА

### Специализированная диета

**2 НЕДЕЛЯ**    **исключить говядину, молоко, яйцо**

	Рацион	Выход	Выход
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>		1-4 кл	5-11 кл
	Котлеты из курицы	90	90
	Макароны отварные	150	180
	Сок	200	200
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20
<b>ВТОРНИК</b>	Котлета рыбная(минтай) с маслом	90	90
	Пюре картофельное	150	200
	Компот из с/ф с вит. «С»	200	200
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20
<b>СРЕДА</b>	Бефстроганов из филе куриного	90	90
	Каша гречневая рассыпчатая	150	200
	Чай с сахаром	200	
	Напиток клюквенный		200
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20
<b>ЧЕТВЕРГ</b>	Огурец свежий	18	18
	Плов из курицы	50/150	50/200
	Чай с сахаром	200	200
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20
<b>ПЯТНИЦА</b>	Котлета из курицы	90	90
	Пюре картофельное	150	200
	Чай с сахаром	200	200
	Булочка сдобная	100	100
	Фрукт	1шт.	1шт.

## МЕНЮ ШКОЛЬНИКА

### Специализированная диета

1 НЕДЕЛЯ Сахарный диабет

	Рацион	Выход	Выход
ПОНЕДЕЛЬНИК		1-4 кл	5-11 кл
	Биточки куриные с маслом	90	90
	Каша гречневая рассыпчатая	150	200
	Чай без сахара	200	200
	Хлеб ржаной	30	50
ВТОРНИК	Колбаса отварная диетическая	90	90
	Пюре картофельное	150	200
	Чай без сахара	200	200
	Хлеб ржаной	30	50
СРЕДА	Гуляш из говядины	90	90
	Каша пшеничная	150	200
	Компот без сахара	200	200
	Хлеб ржаной	30	50
ЧЕТВЕРГ	Жаркое с филе куриным	200	250
	Чай без сахара	200	200
	Хлеб ржаной	30	50
	Яблоко зеленое	1шт.	1шт.
ПЯТНИЦА	Каша гречневая рассыпчатая	150	200
	Фрикадельки мясные (без риса) с соусом	90	90
	Компот без сахара	200	200
	Хлеб ржаной	30	50

Диетсестра: *Важрина* 

## МЕНЮ ШКОЛЬНИКА

### Специализированная диета

2 НЕДЕЛЯ      Сахарный диабет

	Рацион	Выход	Выход
ПОНЕДЕЛЬНИК		1-4 кл	5-11 кл
	Котлеты «Ладожские» с маслом	90	90
	Каша ячневая	150	200
	Чай без сахара	200	200
	Хлеб ржаной	30	50
ВТОРНИК	Котлета рыбная(минтай) с маслом	90	90
	Пюре картофельное	150	200
	Чай без сахара	200	200
	Хлеб ржаной	30	50
СРЕДА	Бефстроганов из филе куриного	90	90
	Каша гречневая рассыпчатая	150	200
	Компот без сахара	200	200
	Хлеб ржаной	30	50
ЧЕТВЕРГ	Огурец свежий	18	18
	Котлета из говядины	90	90
	Каша пшеничная	150	200
	Чай без сахара	200	200
	Хлеб ржаной	30	50
ПЯТНИЦА	Запеканка творожная ( из не жирного творога)	100	120
	Компот без сахара	200	200
	Яблоко зеленое	1шт.	1шт.
	Хлеб ржаной	30	50

## МЕНЮ ШКОЛЬНИКА

### Специализированная диета

**1 НЕДЕЛЯ**    исключить коровье молоко, помидоры, рис, морковь

	Рацион	Выход	Выход
ПОНЕДЕЛЬНИК		1-4 кл	5-11 кл
	Биточки куриные с маслом	90	90
	Макароны отварные	150	200
	Чай с сахаром, лимоном	200/5	200/5
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20
ВТОРНИК	Колбаса отварная с соусом	90	90
	Пюре картофельное	150	200
	Чай с сахаром	200	200
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20
СРЕДА	Гуляш из говядины	90	90
	Каша пшеничная	150	200
	Компот из с/ф с вит. «С»	200	200
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20
ЧЕТВЕРГ	Салат из свеклы с чесноком	30	50
	Жаркое с филе куриным	200	250
	Чай с сахаром	200	200
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20
	Фрукт	1шт.	1шт.
ПЯТНИЦА	Каша гречневая рассыпчатая	150	200
	Фрикадельки мясные с соусом	90	90
	Сок	200	200
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20

Диетсестра: *Вахрина* 

## МЕНЮ ШКОЛЬНИКА

### Специализированная диета

**2 НЕДЕЛЯ**    исключить коровье молоко, помидоры, рис, морковь

	Рацион	Выход	Выход
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>		1-4 кл	5-11 кл
	Котлеты «Ладожские» с маслом	90	90
	Макароны отварные	150	180
	Сок	200	200
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20
<b>ВТОРНИК</b>	Котлета рыбная(минтай) с маслом	90	90
	Пюре картофельное	150	200
	Компот из с/ф с вит. «С»	200	200
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20
<b>СРЕДА</b>	Бефстроганов из филе куриного	90	90
	Каша гречневая рассыпчатая	150	200
	Чай с сахаром	200	
	Напиток клюквенный		200
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20
<b>ЧЕТВЕРГ</b>	Огурец свежий	18	18
	Каша ячневая	150	200
	Котлета из говядины	90	90
	Чай с сахаром	200	200
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20
<b>ПЯТНИЦА</b>	Котлета из курицы	90	90
	Картофельное пюре	150	200
	Чай с сахаром	200	200
	Булочка сдобная	100	100
	Фрукт	1шт.	1шт.

## МЕНЮ ШКОЛЬНИКА

### Специализированная диета

**1 НЕДЕЛЯ**    исключить ржаную муку, говядину, молоко, яйцо

	Рацион	Выход	Выход
ПОНЕДЕЛЬНИК		1-4 кл	5-11 кл
	Биточки куриные с маслом	90	90
	Макароны отварные	150	200
	Чай с сахаром, лимоном	200/5	200/5
	Хлеб пшеничный	30	50
ВТОРНИК	Колбаса отварная с соусом	90	90
	Пюре картофельное	150	200
	Чай с сахаром	200	200
	Хлеб пшеничный	30	50
СРЕДА	Гуляш из курицы	90	90
	Рис отварной	150	200
	Компот из с/ф с вит. «С»	200	200
	Хлеб пшеничный	30	50
ЧЕТВЕРГ	Салат из свеклы с чесноком	30	50
	Жаркое с филе куриным	200	250
	Чай с сахаром	200	200
	Хлеб пшеничный	30	50
	Фрукт	1шт.	1шт.
ПЯТНИЦА	Каша гречневая рассыпчатая	150	200
	Фрикадельки куриные с соусом	90	90
	Сок	200	200
	Хлеб пшеничный	30	50

Диетсестра: *Вохрина С.А.*

## МЕНЮ ШКОЛЬНИКА

### Специализированная диета

**2 НЕДЕЛЯ**    исключить ржаную муку, говядину, молоко, яйцо

	Рацион	Выход	Выход
ПОНЕДЕЛЬНИК		1-4 кл	5-11 кл
	Котлеты из курицы	90	90
	Макароны отварные	150	180
	Сок	200	200
	Хлеб пшеничный	30	50
ВТОРНИК	Котлета рыбная(минтай) с маслом	90	90
	Пюре картофельное	150	200
	Компот из с/ф с вит. «С»	200	200
	Хлеб пшеничный	30	50
СРЕДА	Бефстроганов из филе куриного	90	90
	Каша гречневая рассыпчатая	150	200
	Чай с сахаром	200	
	Напиток клюквенный		200
	Хлеб пшеничный	30	50
ЧЕТВЕРГ	Огурец свежий	18	18
	Плов из курицы	50/150	50/200
	Чай с сахаром	200	200
	Хлеб пшеничный	30	50
ПЯТНИЦА	Котлета из курицы	90	90
	Картофельное пюре	150	200
	Чай с сахаром	200	200
	Булочка сдобная	100	100
	Фрукт	1шт.	1шт.

## МЕНЮ ШКОЛЬНИКА

### Специализированная диета

1 НЕДЕЛЯ    исключить сок

	Рацион	Выход	Выход
ПОНЕДЕЛЬНИК		1-4 кл	5-11 кл
	Биточки куриные с маслом	90	90
	Макароны отварные	150	200
	Чай с сахаром, лимоном	200/5	200/5
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20
ВТОРНИК	Колбаса отварная с соусом	90	90
	Пюре картофельное	150	200
	Чай с сахаром	200	200
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20
СРЕДА	Гуляш из говядины	90	90
	Рис отварной	150	200
	Компот из с/ф с вит. «С»	200	200
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20
ЧЕТВЕРГ	Салат из свеклы с чесноком	30	50
	Жаркое с филе куриным	200	250
	Чай с сахаром	200	200
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20
	Фрукт	1шт.	1шт.
ПЯТНИЦА	Каша гречневая рассыпчатая	150	200
	Фрикадельки мясные с соусом	90	90
	Чай с сахаром	200	200
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20

Диетсестра: *Вохрина С.А.*



## МЕНЮ ШКОЛЬНИКА

### Специализированная диета

2 НЕДЕЛЯ    исключить сок

	Рацион	Выход	Выход
ПОНЕДЕЛЬНИК		1-4 кл	5-11 кл
	Котлеты «Ладожские» с маслом	90	90
	Макароны отварные	150	180
	Чай с сахаром	200	200
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20
ВТОРНИК	Котлета рыбная(минтай) с маслом	90	90
	Пюре картофельное	150	200
	Компот из с/ф с вит. «С»	200	200
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20
СРЕДА	Бефстроганов из филе куриного	90	90
	Каша гречневая рассыпчатая	150	200
	Чай с сахаром	200	200
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20
ЧЕТВЕРГ	Огурец свежий	18	18
	Плов из мяса	50/150	50/200
	Чай с сахаром	200	200
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20
ПЯТНИЦА	Запеканка творожная с молоком сгущенным	100/15	120/30
	Чай с сахаром	200	200
	Булочка сдобная	100	100
	Фрукт	1шт.	1шт.

## МЕНЮ ШКОЛЬНИКА

### Специализированная диета

1 НЕДЕЛЯ    исключить рыбу

	Рацион	Выход	Выход
ПОНЕДЕЛЬНИК		1-4 кл	5-11 кл
	Биточки куриные с маслом	90	90
	Макароны отварные	150	200
	Чай с сахаром, лимоном	200/5	200/5
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20
ВТОРНИК	Колбаса отварная с соусом	90	90
	Пюре картофельное	150	200
	Чай с сахаром	200	200
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20
СРЕДА	Гуляш из говядины	90	90
	Рис отварной	150	200
	Компот из с/ф с вит. «С»	200	200
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20
ЧЕТВЕРГ	Салат из свеклы с чесноком	30	50
	Жаркое с филе куриным	200	250
	Чай с сахаром	200	200
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20
	Фрукт	1шт.	1шт.
ПЯТНИЦА	Каша гречневая рассыпчатая	150	200
	Фрикадельки мясные с соусом	90	90
	Сок	200	200
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20

Диетсестра: Вахрина *Л.р.*

## МЕНЮ ШКОЛЬНИКА

### Специализированная диета

2 НЕДЕЛЯ    исключить рыбу

	Рацион	Выход	Выход
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>		1-4 кл	5-11 кл
	Котлеты «Ладожские» с маслом	90	90
	Макароны отварные	150	180
	Сок	200	200
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20
<b>ВТОРНИК</b>	Котлета из говядины	90	90
	Пюре картофельное	150	200
	Компот из с/ф с вит. «С»	200	200
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20
<b>СРЕДА</b>	Бефстроганов из филе куриного	90	90
	Каша гречневая рассыпчатая	150	200
	Чай с сахаром	200	
	Напиток клюквенный		200
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20
<b>ЧЕТВЕРГ</b>	Огурец свежий	18	18
	Плов из мяса	50/150	50/200
	Чай с сахаром	200	200
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20
<b>ПЯТНИЦА</b>	Запеканка творожная с молоком сгущенным	100/15	120/30
	Чай с сахаром	200	200
	Булочка сдобная	100	100
	Фрукт	1шт.	1шт.

## МЕНЮ ШКОЛЬНИКА

### Специализированная диета

1 НЕДЕЛЯ    исключить говядину

	Рацион	Выход	Выход
ПОНЕДЕЛЬНИК		1-4 кл	5-11 кл
	Биточки куриные с маслом	90	90
	Макароны отварные	150	200
	Чай с сахаром, лимоном	200/5	200/5
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20
ВТОРНИК	Колбаса отварная с соусом	90	90
	Пюре картофельное	150	200
	Чай с сахаром	200	200
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20
СРЕДА	Гуляш из курицы	90	90
	Рис отварной	150	200
	Компот из с/ф с вит. «С»	200	200
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20
ЧЕТВЕРГ	Салат из свеклы с чесноком	30	50
	Жаркое с филе куриным	200	250
	Чай с сахаром	200	200
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20
	Фрукт	1шт.	1шт.
ПЯТНИЦА	Каша гречневая рассыпчатая	150	200
	Фрикадельки куриные с соусом	90	90
	Сок	200	200
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20

Диетсестра: *Вахрина Лр*

## МЕНЮ ШКОЛЬНИКА

### Специализированная диета

2 НЕДЕЛЯ    исключить говядину

	Рацион	Выход	Выход
ПОНЕДЕЛЬНИК		1-4 кл	5-11 кл
	Котлета из курицы	90	90
	Макароны отварные	150	180
	Сок	200	200
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20
ВТОРНИК	Котлета рыбная(минтай) с маслом	90	90
	Пюре картофельное	150	200
	Компот из с/ф с вит. «С»	200	200
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20
СРЕДА	Бефстроганов из филе куриного	90	90
	Каша гречневая рассыпчатая	150	200
	Чай с сахаром	200	
	Напиток клюквенный		200
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20
ЧЕТВЕРГ	Огурец свежий	18	18
	Плов из курицы	50/150	50/200
	Чай с сахаром	200	200
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20
ПЯТНИЦА	Запеканка творожная с молоком сгущенным	100/15	120/30
	Чай с сахаром	200	200
	Булочка сдобная	100	100
	Фрукт	1шт.	1шт.

## МЕНЮ ШКОЛЬНИКА

### Специализированная диета

1 НЕДЕЛЯ    исключить молочные продукты

	Рацион	Выход	Выход
ПОНЕДЕЛЬНИК		1-4 кл	5-11 кл
	Биточки куриные с маслом	90	90
	Макароны отварные	150	200
	Чай с сахаром, лимоном	200/5	200/5
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20
ВТОРНИК	Колбаса отварная с соусом	90	90
	Пюре картофельное	150	200
	Чай с сахаром	200	200
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20
СРЕДА	Гуляш из говядины	90	90
	Рис отварной	150	200
	Компот из с/ф с вит. «С»	200	200
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20
ЧЕТВЕРГ	Салат из свеклы с чесноком	30	50
	Жаркое с филе куриным	200	250
	Чай с сахаром	200	200
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20
	Фрукт	1шт.	1шт.
ПЯТНИЦА	Каша гречневая рассыпчатая	150	200
	Фрикадельки мясные с соусом	90	90
	Сок	200	200
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20

Диетсестра: *Вахрица Лр*

## МЕНЮ ШКОЛЬНИКА

### Специализированная диета

**2 НЕДЕЛЯ**    **исключить молочные продукты**

	Рацион	Выход	Выход
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>		1-4 кл	5-11 кл
	Котлеты «Ладожские» с маслом	90	90
	Макароны отварные	150	180
	Сок	200	200
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20
<b>ВТОРНИК</b>	Котлета рыбная(минтай) с маслом	90	90
	Пюре картофельное	150	200
	Компот из с/ф с вит. «С»	200	200
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20
<b>СРЕДА</b>	Бефстроганов из филе куриного	90	90
	Каша гречневая рассыпчатая	150	200
	Чай с сахаром	200	
	Напиток клюквенный		200
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20
<b>ЧЕТВЕРГ</b>	Огурец свежий	18	18
	Плов из мяса	50/150	50/200
	Чай с сахаром	200	200
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20
<b>ПЯТНИЦА</b>	Котлета из говядины	90	90
	Каша гречневая рассыпчатая	150	200
	Чай с сахаром	200	200
	Булочка сдобная	100	100
	Фрукт	1шт.	1шт.

## МЕНЮ ШКОЛЬНИКА

### Специализированная диета

**1 НЕДЕЛЯ**    исключить молоко, яйцо

	Рацион	Выход	Выход
ПОНЕДЕЛЬНИК		1-4 кл	5-11 кл
	Биточки куриные с маслом	90	90
	Макароны отварные	150	200
	Чай с сахаром, лимоном	200/5	200/5
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20
ВТОРНИК	Колбаса отварная с соусом	90	90
	Пюре картофельное	150	200
	Чай с сахаром	200	200
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20
СРЕДА	Гуляш из говядины	90	90
	Рис отварной	150	200
	Компот из с/ф с вит. «С»	200	200
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20
ЧЕТВЕРГ	Салат из свеклы с чесноком	30	50
	Жаркое с филе куриным	200	250
	Чай с сахаром	200	200
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20
	Фрукт	1шт.	1шт.
ПЯТНИЦА	Каша гречневая рассыпчатая	150	200
	Фрикадельки мясные с соусом	90	90
	Сок	200	200
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20

Диетсестра: *Вахрина Л.И.*



## МЕНЮ ШКОЛЬНИКА

### Специализированная диета

2 НЕДЕЛЯ    исключить молоко, яйцо

	Рацион	Выход	Выход
ПОНЕДЕЛЬНИК		1-4 кл	5-11 кл
	Котлеты «Ладожские» с маслом	90	90
	Макароны отварные	150	180
	Сок	200	200
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20
ВТОРНИК	Котлета рыбная(минтай) с маслом	90	90
	Пюре картофельное	150	200
	Компот из с/ф с вит. «С»	200	200
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20
СРЕДА	Бефстроганов из филе куриного	90	90
	Каша гречневая рассыпчатая	150	200
	Чай с сахаром	200	
	Напиток клюквенный		200
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20
ЧЕТВЕРГ	Огурец свежий	18	18
	Плов из мяса	50/150	50/200
	Чай с сахаром	200	200
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20
ПЯТНИЦА	Котлета из говядины	90	90
	Картофельное пюре	150	200
	Чай с сахаром	200	200
	Булочка сдобная	100	100
	Фрукт	1шт.	1шт.

## МЕНЮ ШКОЛЬНИКА

### Специализированная диета

1 НЕДЕЛЯ    исключить курицу, яйцо

	Рацион	Выход	Выход
ПОНЕДЕЛЬНИК		1-4 кл	5-11 кл
	Биточки мясные с маслом	90	90
	Макароны отварные	150	200
	Чай с сахаром, лимоном	200/5	200/5
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20
ВТОРНИК	Колбаса отварная с соусом	90	90
	Пюре картофельное	150	200
	Чай с сахаром	200	200
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20
СРЕДА	Гуляш из говядины	90	90
	Рис отварной	150	200
	Компот из с/ф с вит. «С»	200	200
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20
ЧЕТВЕРГ	Салат из свеклы с чесноком	30	50
	Жаркое с мясом	200	250
	Чай с сахаром	200	200
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20
	Фрукт	1шт.	1шт.
ПЯТНИЦА	Каша гречневая рассыпчатая	150	200
	Фрикадельки мясные с соусом	90	90
	Сок	200	200
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20

Диетсестра: *Вахрина Лр*

## МЕНЮ ШКОЛЬНИКА

### Специализированная диета

**2 НЕДЕЛЯ**    **исключить курицу, яйцо**

	Рацион	Выход	Выход
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>		1-4 кл	5-11 кл
	Котлеты из говядины	90	90
	Макароны отварные	150	180
	Сок	200	200
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20
<b>ВТОРНИК</b>	Котлета рыбная(минтай) с маслом	90	90
	Пюре картофельное	150	200
	Компот из с/ф с вит. «С»	200	200
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20
<b>СРЕДА</b>	Тефтели мясные с соусом	90	90
	Каша гречневая рассыпчатая	150	200
	Чай с сахаром	200	
	Напиток клюквенный		200
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20
<b>ЧЕТВЕРГ</b>	Огурец свежий	18	18
	Плов из мяса	50/150	50/200
	Чай с сахаром	200	200
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20
<b>ПЯТНИЦА</b>	Запеканка творожная с молоком сгущенным	100/15	120/30
	Чай с сахаром	200	200
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	40/20
	Фрукт	1шт.	1шт.