

УТВЕРЖДАЮ
Директор лицея-интерната
«Подмосковный»
К. Э. Симонян
«_01_» сентября 2023г.

Типовое 7-ми дневное меню (гипоаллергенная диета)

Дни недели	завтрак	ВЫХОД	2-й завтрак	ВЫХОД	обед	ВЫХОД	полдник	ВЫХОД	ужин	ВЫХОД	На ночь	ВЫХОД
Понедельник	Каша овсяная вязка. Сыр порц. Чай Хлеб ржаной	200 30 200 40	Фито-чай Печенье галетное	200 50	Суп вегетарианский с макаронными изд. вегетарианский Судак отварной Картофельное пюре Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	250 100 200 40	Яблоко (зеленое)	200	Грудка куриная отварная Рис припущенный с овощами Отвар из шиповника Хлеб ржаной	100 200 200 40	Ряженка	200

Дни недели	завтрак	ВЫХОД	2-й завтрак	ВЫХОД	обед	ВЫХОД	полдник	ВЫХОД	ужин	ВЫХОД	На ночь	ВЫХОД
Вторник	Каша гречневая жидкая Масло сливочное Чай Хлеб ржаной	195/ 5 10 200 40	Отвар черничный Сухарик и из пшеничного хлеба	200	Свежий огурец Щи из свежей капусты вегетарианские Макаронник с отварным мясом Кисель из вишни св. мор. Хлеб ржаной	30 250 300 200 40	Печенье сухое Фрукты	50 200	Свежий помидор Котлета из индейки(паровая) Цветной гарнир Чай без сахара Хлеб ржаной	50 100 200 200 40	Кефир	200
Среда	Каша геркулесовая Сыр Чай Хлеб ржаной	195/ 5 30 200 40	Суфле творожное паровое (из творога полужир н.) Фиточай	140	Суп перловый с овощами вегет. Фрикадельки мясные паровые Тушеные кабачки Компот из смеси сухофруктов Хлеб ржаной	250 100 200 200 40	Фрукты Сухарики	200 50	Винегрет Картофельная запеканка с мясом Чай Хлеб ржаной	100 300 200 40	Простокваша	200

Дни недели	завтрак	ВЫХОД	2-й завтрак	ВЫХОД	обед	ВЫХОД	полдник	ВЫХОД	ужин	ВЫХОД	На ночь	ВЫХОД							
Четверг	Омлет натуральной (или запеканка творожная) Сыр Масло сливочное. Хлеб рж.	/5 200	Печенье крекер Чай	50 200	Салат мясной с пекинской капустой Суп из сборных овощей на мясном бульоне Рыба отварная(судак) Картофельное пюре Компот из чернослива Хлеб ржаной	100 250 100 200 200 40	Фрукт	200 100 300	Свежий помидор Отварное мясо Гречка отварная Отвар из шиповника Хлеб ржаной	50 100 200 200 40	Простоква аша	200							
Пятница	Каша кукурузная с раст маслом молоком Масло сливочное. Хлеб рж.	195/ 5 200 10 40	Яблоко печеное без сахара	200	Салат из отв. свеклы порц. Щи из шпината на мясном бульоне Оладьи из печени Макароны отварные Компот из сухофруктов Хлеб ржаной.	100 250 100 200 200 40	Фрукты	200	Свежий огурец Тефтели из говядины паровые Рис отварной Чай (без сахара) Хлеб рж.	50 100 200 200 40	Ряженка.	200							

Дни недели	завтрак	ВЫХОД	2-й завтрак	ВЫХОД	обед	ВЫХОД	полдник	ВЫХОД	ужин	ВЫХОД	На ночь	ВЫХОД
Суббота	Каша гречневая жидкая Чай сладкий с молоком Масло сливочное. Хлеб ржаной	195/ 5 200	Фито-чай Сухарик и из пшеничного хлеба	200 30	Свежие овощи (огурец) Суп с макаронными изд. (Вермишель) из птицы Жаркое по - домашнему с говядиной с раст. маслом Компот из кураги Хлеб ржаной	100 250 300 200 40	Фрукты	200	Масло отварное Тушеная капуста с рисом Чай Хлеб ржаной	100 200 200 40	Кефир.	200
Воскресенье	Творожная запеканка Сыр Чай сладкий Хлеб ржаной	140 30 200 40	Отвар шиповника Печенье галетное	200 50	Салат свекольный с раст. маслом Крем-суп из цветной капусты Котлета из мяса птицы Гречка отварная Кисель яблочный Хлеб ржаной.	100 250 100 200 200 40	Фрукты	200 100 300 50	Салат степной Отварная рыба(судак) Отварной картофель Чай Хлеб ржаной.	100 100 200 200 40	Простоква аша	200

Примечание: При повышенной чувствительности к определенным продуктам проводится замена аллергенных продуктов на гипоаллергенные, равнозначных по калорийности:

- рыба - мясо говядины;
- свекла - огурец;
- мясо курицы - мясо индейки и т.д.

Предложенный вариант гипоаллергенной диеты, является ориентировочным и может быть изменен, или дополнен по рекомендации врача.

Медсестра Диетическая

 А. Д. Бажнина