



Директор МАОУ Одинцовского
лицей №6 им. А.С. Пушкина
И.Г. Стрижак

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Одинцовский лицей №6 им. А.С. Пушкина

Ежедневное меню питания для обучающихся с пищевой аллергией

Понедельник

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК	Рис отварной	150	173,92
	Поджарка	75 /50	181,61
	Хлеб пшеничный	30	58,70
	Чай с сахаром	200	53,5
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		505	467,73
ОБЕД:	Помидор свежий порционный	30	3,85
	Щи из свежей капусты	250/10	77,88
	Гуляш из говядины	30/50	188,9
	Каша гречневая рассыпчатая	150	199,08
	Хлеб пшеничный	30	58,70
	Хлеб ржаной	35	65,08
	Сок овощной	200	86,60
	Апельсин	200	78,8
	ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		1235
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	1106,34

Вторник

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	85,80
	Тефтель мясной с рисом	80/50	231,54
	Макаронны отварные	150	184,38
	Хлеб пшеничный	30	58,7
	Чай с вишней	200	30,8
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		570	406,84
ОБЕД:	Огурец свежий порционный	30	5,08
	Суп картофельный с горохом	250	133,10
	Мясо отварное	50/50	165,3
	Картофель отварной	200	216,00
	Хлеб ржаной	30	58,70
	Хлеб пшеничный	35	65,08
	Лимонный напиток	200	77,00
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		845	720,26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1415	1127,1

Среда

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК	Икра кабачковая	30	15,05
	Гуляш из говядины	80/50	188,9
	Каша гречневая рассыпчатая	150	199,08
	Хлеб пшеничный	30	58,70
	Чай со смородиной и сахаром	200	30,80
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		540	438,19
ОБЕД:	Помидор свежий порционный	30	3,85
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	149,5
	Биточек мясной особый	80	176,81
	Капуста тушеная	200	170,24
	Хлеб ржаной	30	58,70
	Хлеб пшеничный	35	65,08
	Сок фруктовый	200	86,60
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		825	710,78
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1365	1148,97

Четверг

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК	Горошек зелёный	30	11,10
	Печень тушеная	80/50	227,73
	Рис отварной	150	173,92
	Хлеб пшеничный	30	58,7
	Чай с лимоном	200	53,72
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		540	524,95
ОБЕД:	Икра свекольная	60	57,00
	Суп крестьянский с крупой	250/10	155,27
	Кура тушеная в томате с овощами	80/50	170,69
	Макароны отварные	150	184,38
	Хлеб пшеничный	30	58,70
	Хлеб ржаной	35	65,08
	Компот из сухофруктов	200	171,00
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		1065	862,12
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1605	1387,07

Пятница

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК	Кукуруза консервированная	30	15,75
	Капуста тушеная с мясом	75/200	392,00
	Хлеб пшеничный	30	58,70
	Чай с сахаром	200	53,50
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		535	519,95
ОБЕД:	Салат из солёных огурцов с луком	60	83,60
	Рассольник «Ленинградский»	250/10	160,21
	Жаркое по-домашнему	75/200	392,00
	Хлеб ржаной	30	58,70
	Хлеб пшеничный	35	65,08
	Напиток из ягод	200	65,30
	Яблоко	200	190,00
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		1060	1014,89
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1595	1534,84
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		7720	6304,32
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1544	1260,86