

Примерное единое меню обедов для обучающихся 1-4 классов с ОВЗ (сезон зима-весна) с марта 2021г

	Меню гр	ЭЦ ккал
День 1		
Щи из свежей капусты с картофелем	200	64
Гуляш 45/45	90	196
Каша вязкая (перловая)	150/5	187
Хлеб пшеничный	45	106
Хлеб ржаной йодированный	24	48
Фрукты свежие апельсины/бананы/мандарины	100	43
Сок фруктовый	200	92
День 2		
Дополнительный гарнир, огурец соленый	30	4
Суп крестьянский с крупой	200	86
Рыба запеченная с картофелем по-русски	225	179
Компот из сухофруктов	200	131
Хлеб пшеничный	45	106
Хлеб ржаной йодированный	24	48
Молоко 2,5 %-ной жирности	200	108
День 3		
Суп молочный с крупой (рис)	200	113
Запеканка из творога со сгущенным молоком, 125/25	150	362
Чай с сахаром	200	40
Хлеб пшеничный	45	106
Хлеб ржаной йодированный	24	48
Кисломолочный продукт (ряженка 2,7 %-ной жирности)	180	95
День 4		

	Рассольник по-ленинградски со сметаной	200/10	100
	Птица запеченная	90	221
	Капуста тушеная	150	130
	Кофейный напиток на молоке	200	93
	Хлеб пшеничный	45	106
	Хлеб ржаной йодированный	24	48
День 5			
	Борщ с картофелем и фасолью	200	94
	Омлет с сыром и горошком прогретым 145/60/5	210	359
	Хлеб пшеничный	45	114
	Хлеб ржаной йодированный	24	48
	Кисель из плодов и ягод	200	114
	Фрукты свежие(яблоки)	138	65
	Кисломолочный продукт (йогурт 2,7 %-ной жирности)	180	95
День 6			
	Суп из овощей с яйцом	200	105
	Лапшевник	150/5	279
	Сок фруктовый	200	92
	Хлеб пшеничный	45	106
	Хлеб ржаной йодированный	24	48
	Пирог Кубанский/кондитерское изделие	80	295
День 7			
	Борщ	200	66
	Мясо тушеное в соусе	90	198
	Рис отварной с овощами	150	191
	Напиток из сухофруктов	200	131
	Хлеб пшеничный	45	106
	Хлеб ржаной йодированный	24	48

	Молоко 2,5 %-ной жирности	200	108
День 8			
	Дополнительный гарнир, огурец соленый	30	4
	Суп с макаронными изделиями	200	92
	Жаркое с субпродуктами	180	301
	Чай с лимоном	200	48
	Хлеб пшеничный	45	106
	Хлеб ржаной йодированный	24	48
	Фрукты свежие яблоки	140	66
День 9			
	Суп овощной	200	72
	Шницель рубленый из говядины	90	317
	Каша вязкая (пшеничная)	150/5	207
	Сок фруктовый	200	92
	Хлеб пшеничный	45	106
	Хлеб ржаной йодированный	24	48
	Кисломолочный продукт (кефир 2,7 %-ной жирности)	180	95
День 10			
	Борщ с капустой и картофелем	200	76
	Котлета рыбная	90	203
	Пюре картофельное	150	141
	Чай с сахаром	200	40
	Хлеб пшеничный	41,2	97
	Хлеб ржаной йодированный	24	48
	Кондитерское изделие (вафли молочные)	30	125
	Фрукты свежие яблоки	140	66
	Молоко 2,5 %-ной жирности	200	108

	И.о.исполнительного директора Автономной некоммерческой организации	
	"Стандарты социального питания" Д.В.Уральский	

