

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

	Меню гр	ЭЦ ккал
День 1		
Щи из свежей капусты с картофелем	200	64
Гуляш 50/50	100	196
Каша вязкая (перловая)	150/5	187
Хлеб пшеничный	55	40
Хлеб ржаной йодированный	30	91
Фрукты свежие апельсины/бананы/мандарины	160	47
Сок фруктовый	200	
День 2		
Дополнительный гарнир, огурец соленый	60	89
Суп крестьянский с крупой	200	179
Рыба запеченная с картофелем по-русски	235	4
Компот из сухофруктов	200	92
Хлеб пшеничный	55	74
Хлеб ржаной йодированный	30	40
Молоко 2,5 %-ной жирности	200	52
День 3		
Суп молочный с крупой (рис)	200	113
Запеканка из творога со сгущенным молоком, 130/35	165	338
Чай с сахаром	200	40
Хлеб пшеничный	55	59
Хлеб ржаной йодированный	30	40
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	50	117
	Хлеб ржаной йодированный	30	60
День 5			
	Борщ с картофелем и фасолью	200	94
	Омлет с сыром и горошком прогретым 145/60/5	210	359
	Хлеб пшеничный	50	114
	Хлеб ржаной йодированный	30	60
	Кисель из плодов и ягод	200	117
	Фрукты свежие(яблоки)	160	75
	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	50	60
	Хлеб ржаной йодированный	30	117
	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	50	60
	Хлеб ржаной йодированный	30	117

	Молоко 2,5 %-ной жирности	200	108
День 8			
	Дополнительный гарнир, помидор соленый	50	10
	Суп с макаронными изделиями	200	92
	Жаркое с субпродуктами	180	301
	Чай с лимоном	200	48
	Хлеб пшеничный	50	117
	Хлеб ржаной йодированный	24	48
	Фрукты свежие яблоки	160	75
День 9			
	Суп овощной	200	72
	Шницель рубленый из говядины	90	317
	Каша вязкая (пшеничная)	150/5	207
	Сок фруктовый	200	92
	Хлеб пшеничный	50	117
	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	37	87
	Хлеб ржаной йодированный	24	48
	Кондитерское изделие (вафли молочные)	35	146
	Фрукты свежие яблоки	160	108
	Молоко 2,5 %-ной жирности	200	75

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

