

**Примерное единое меню обедов для обучающихся 5-11 классов с ОВЗ с марта
2021 г. (сезон зима-весна)**

	выход гр.	ЭЦ ккал
День 1		
Щи из свежей капусты с картофелем	250	80
Гуляш	100	218
Каша вязкая (перловая)	185	223
Хлеб пшеничный	60	141
Хлеб ржаной йодированный	36	72
Фрукты свежие (яблоки)	140	66
Сок фруктовый	200	92
День 2		
Суп крестьянский с крупой	250	111
Рыба запеченная с картофелем по-русски	240	191
Компот из сухофруктов	200	131
Хлеб пшеничный	55	129
Хлеб ржаной йодированный	36	72
Молоко 2,5 %-ной жирности	200	108
День 3		
Суп молочный с крупой (рис)	250	141
Запеканка из творога с молоком сгущенным 160/40	200	528
Чай с сахаром	200	40
Хлеб пшеничный	58,1	137
Хлеб ржаной йодированный	36	72
Кисломолочный продукт (ряженка 2,7 %-ной жирности)	180	95
День 4		
Рассольник по-ленинградски со сметаной	250/10	133
Птица запеченная	120	295

	Капуста тушеная	180	156
	Хлеб пшеничный	55	129
	Хлеб ржаной йодированный	36	72
	Кофейный напиток на молоке	200	93
День 5			
	Борщ с картофелем и фасолью	250	118
	Омлет с сыром и горошком прогретым, 145/60/5	210	359
	Хлеб пшеничный	55	129
	Хлеб ржаной йодированный	36	72
	Кисель из плодов и ягод	200	114
	Кисломолочный продукт (кефир 2,7 %-ной жирности)	180	95
	Фрукты свежие (яблоки)	130	61
День 6			
	Суп из овощей с яйцом	250	131
	Лапшевник	200	360
	Сок фруктовый	200	92
	Хлеб пшеничный	55	129
	Хлеб ржаной йодированный	36	72
День 7			
	Борщ	250	83
	Мясо тушеное в соусе 70/40	110	242
	Рис отварной с овощами	180	229
	Компот из сухофруктов	200	131
	Хлеб пшеничный	55	129
	Хлеб ржаной йодированный	36	72
	Молоко 2,5 %-ной жирности	200	108
День 8			

	Суп с макаронными изделиями	250	115
	Жаркое с субпродуктами, 70/140	210	351
	Чай с лимоном	200	48
	Хлеб пшеничный	50	118
	Хлеб ржаной йодированный	36	72
	Фрукты свежие (яблоки)	130	61
День 9			
	Суп овощной	250	90
	Шницель натуральный рубленый	100	352
	Каша вязкая (пшеничная)	180	240
	Сок фруктовый	200	92
	Хлеб пшеничный	50	118
	Хлеб ржаной йодированный	36	72
	Кисломолочный продукт (кефир 2,7 %-ной жирности)	180	95
День 10			
	Борщ с капустой и картофелем	250	95
	Котлета рыбная	100	203
	Пюре картофельное	180	169
	Чай с сахаром	200	40
	Хлеб пшеничный	47,8	112
	Хлеб ржаной йодированный	36	72
	Кондитерское изделие (вафли молочные/печенье)	45	188
	Фрукты свежие (яблоки)	130	61
	Молоко 2,5 %-ной жирности	200	108
	И.о.исполнительного директора Автономной некоммерческой организации "Стандарты социального питания"		
	Д.В.Уральский		



