

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

	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	38,8	40
Фрукты свежие (яблоко)	100	91
Чай с сахаром	200	47
День 2		
Дополнительный гарнир, огурец соленый	30	4
Суп крестьянский с крупой	200	89
Рыба запеченная с картофелем по-русски	225	179
Сок фруктовый	200	92
Хлеб пшеничный	31,3	74
Хлеб ржаной йодированный	20	40
Фрукты свежие (яблоко)	110	52
День 3		
Суп молочный с крупой (рис)	200	113
Запеканка из творога со сгущенным молоком, 125/15	125/15	338
Чай с сахаром	200	40
Хлеб пшеничный	25,2	59
День 4		
Рассольник по-ленинградски со сметаной	200/10	100
Птица запеченная	90	221
Капуста тушеная	180	156

	Кофейный напиток на молоке	200	93
	Хлеб пшеничный	39,2	92
	Хлеб ржаной йодированный	38	76
День 5			
	Борщ с картофелем и фасолью	200	94
	Омлет с сыром	130/5	291
	Хлеб пшеничный	44,1	104
	Хлеб ржаной йодированный	34	68
	Кисель из плодов и ягод	200	114
	Фрукты свежие(яблоки)	100	47
День 6			
	Суп из овощей с яйцом	200	105
	Лапшевник	195/5	360
	Сок фруктовый	200	92
	Хлеб пшеничный	40,5	95
	Хлеб ржаной йодированный	23	46
	Фрукты свежие (яблоки)	110	52
День 7			
	Борщ	200	66
	Мясо тушеное в соусе	80	198
	Рис отварной с овощами	150	191
	Чай с сахаром	200	40
	Хлеб ржаной йодированный	22,7	45
День 8			
	Дополнительный гарнир, помидор соленый	30	4
	Суп с макаронными изделиями	200	92
	Жаркое с субпродуктами	180	301

	Чай с лимоном	200	48
	Хлеб пшеничный	38,5	91
	Хлеб ржаной йодированный	34	68
	Фрукты свежие яблоки	140	66
День 9			
	Суп овощной	200	72
	Котлеты или биточки из говядины	80	200
	Каша вязкая (пшеничная)	150/5	207
	Сок фруктовый	200	92
	Хлеб пшеничный	40	94
	Хлеб ржаной йодированный	30	60
День 10			
	Борщ с капустой и картофелем	200	76
	Котлета или биточки из рыбы	100	203
	Пюре картофельное	180	169
	Чай с сахаром	200	40
	Хлеб пшеничный	20	47
	Хлеб ржаной йодированный	39	77
	Кондитерское изделие (вафли молочные)	30	125
	Фрукты свежие яблоки	140	66
	И.о.исполнительного директора Автономной некоммерческой организации		
	"Стандарты социального питания"	Д.В.Уральский	

