

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

	Меню гр	ЭЦ ккал
День 1		
Бутерброд с сыром "Голландский" и маслом сливочным	60	225
Каша жидкая молочная (рисовая)	200/5	210
Какао с молоком	200	134
Хлеб ржаной йодированный	20	47
Хлеб пшеничный	20	40
Фрукты свежие (яблоко)	120	56
День 2		
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	80	107
Жаркое по-домашнему	185	328
Чай с сахаром	200	40
Хлеб пшеничный	35	82
Хлеб ржаной йодированный	20	40
Кисломолочный продукт кефир 2,7 %-ой жирности	180	95
День 3		
Дополнительный гарнир, помидор соленый	30	6
Котлета рубленая из курицы	90	243
Каша вязкая (гречневая)	150/5	199
Хлеб пшеничный	20	47
Хлеб ржаной йодированный	20	40
Кисель из плодов и ягод	200	114
Фрукты свежие (яблоки)	130	61
День 4		
Дополнительный гарнир, огурец соленый	35	5
Рыба запеченная с картофелем по-русски	235	187
Чай с лимоном	200	48
Хлеб пшеничный	40	94
Хлеб ржаной йодированный	20	40
Пирог фруктовый "Школьный"/ кекс ванильный/печенье	50	146
День 5		
Котлеты (биточки) особые из говядины	90	225
Рагу из овощей	160	216
Дополнительный гарнир, помидор соленый	30	6
Хлеб пшеничный	24	56
Хлеб ржаной йодированный	20	40
Сок фруктовый	200	92
День 6		
Омлет с горошком прогретым и маслом сливочным, 120/60/5	185	310
Чай с сахаром	200	40
Хлеб ржаной йодированный	20	40
Хлеб пшеничный	30	71
Фрукты свежие (яблоко)	130	61

День 7			
	Икра кабачковая	60	71
	Котлета рыбная	90	203
	Картофельное пюре	150	141
	Хлеб пшеничный	25	59
	Хлеб ржаной йодированный	20	40
	Сок фруктовый	200	92
День 8			
	Дополнительный гарнир, огурец соленый	35	5
	Тефтели из говядины со сметанным соусом	130	119
	Каша вязкая (гречневая)	150/5	199
	Фруктовый чай	200	48
	Хлеб ржаной йодированный	20	40
	Хлеб пшеничный	20	47
	Печенье Ромашка	25	115
День 9			
	Пудинг из творога с молоком сгущенным	160/30	495
	Какао с молоком	200	134
	Хлеб пшеничный	37	87
	Хлеб ржаной йодированный	20	40
	Кисломолочный продукт йогурт 3,2 %-ой жирности	180	113
День 10			
	Кукуруза консервированная	60	25
	Фрикадельки из курицы	90	184
	Макаронные изделия отварные с овощами	150	202
	Кофейный напиток на молоке	200	93
	Хлеб ржаной йодированный	20	40
	Хлеб пшеничный	20	47
	Фрукты свежие (яблоки)	125	59
	И.о.исполнительного директора Автономной некоммерческой организ		
	"Стандарты социального питания"		Д.В.Уральск