

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

	Меню гр	Эд ккал
День 1		
Бутерброд с сыром "Голландский" и маслом сливочным	40	150
Каша жидкая молочная (рисовая)	200/5	210
Какао с молоком	200	134
Хлеб пшеничный	37,5	88
Хлеб ржаной йодированный	30	60
Кондитерское изделие(кекс ванильный)	50	54
Фрукты свежие (яблоко)	115	146
День 2		
Салат из свеклы отварной с сыром и маслом растительным	100	137
Жаркое по-домашнему	175	310
Чай с сахаром	200	40
Хлеб пшеничный	35,2	83
День 3		
Дополнительный гарнир, помидор соленый	30	270
Котлета рубленая из курицы	100	231
Каша вязкая (гречневая)	180	6
Хлеб пшеничный	44	92
Хлеб ржаной йодированный	33,6	103
Сок фруктовый	200	67
Фрукты свежие (яблоки)	110	52
День 4		
Дополнительный гарнир, огурец соленый	30	179
Рыба запеченная с картофелем по-русски	225	4
Чай с лимоном	200	48
Хлеб ржаной йодированный	43	86
Хлеб пшеничный	40	94
Кисломолочный продукт кефир 2,7 %-ой жирности	180	95
День 5		
Котлеты (биточки) особые из говядины	100	250
Рагу из овощей	175/5	243
Хлеб пшеничный	40	114
Хлеб ржаной йодированный	34,5	69
Кисель из плодов и ягод	200	94
День 6		
Омлет с сыром и горошком прогретым, маслом сливочным	205	344
Чай с сахаром	200	40
Хлеб ржаной йодированный	30,8	62
Фрукты свежие (яблоко)	100	47
День 7		

Дополнительный гарнир, огурец соленый	20	3
Шницель рыбный	100	215
Картофельное пюре	180	169
Хлеб пшеничный	25	59
Хлеб ржаной йодированный	23,2	46
Сок фруктовый	200	92
День 8		
Дополнительный гарнир, помидор соленый	45	9
Тефтели из говядины с соусом сметанным	110/50	146
Каша вязкая (гречневая)	180	231
Фруктовый чай	200	48
Хлеб ржаной йодированный	40	80
Хлеб пшеничный	46	108
День 9		
Пудинг из творога с молоком сгущенным	160/20	469
Чай с молоком	200	88
Хлеб пшеничный	28,4	67
Хлеб ржаной йодированный	20	40
День 10		
Дополнительный гарнир, кукуруза консервированная	30	13
Фрикадельки из курицы	95/5	204
Макаронные изделия отварные с овощами	180	242
Кофейный напиток на молоке	200	93
Хлеб пшеничный	42,4	100
Фрукты свежие (яблоки)	100	47
И.о.исполнительного директора Автономной некоммерческой органи		
"Стандарты социального питания"		Д.В.Уральск