

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

	Меню гр	ЭЦ ккал
День 1		
Бутерброд с сыром "Голландский" и маслом сливочным	40	150
Каша жидкая молочная (рисовая) с маслом	200 /5	210
Какао с молоком	200	134
Хлеб пшеничный	20	47
Хлеб ржаной йодированный	24	48
Фрукты свежие (яблоко)	100	47
День 2		
Салат из свеклы с маслом растительным	100	134
Жаркое по-домашнему	175	310
Чай с сахаром	200	40
Хлеб пшеничный	30	71
Хлеб ржаной йодированный	24	48
Кисломолочный продукт кефир 2,5 %-ой жирности	180	95
День 3		
Дополнительный гарнир, соленый помидор	30	6
Котлеты рубленые из курицы	100	270
Каша вязкая (гречневая)	180	231
Хлеб пшеничный	40	94
Хлеб ржаной йодированный	24	48
Кисель из плодов и ягод	200	114
Фрукты свежие (яблоки)	110	52
День 4		
Дополнительный гарнир, соленый огурец	30	5
Рыба запеченная с картофелем по-русски	225	179
Чай с лимоном	200	48
Хлеб ржаной йодированный	24	48
Хлеб пшеничный	30	71
Пирог фруктовый "Школьный"/ кондитерское изделие	50	146
День 5		
Дополнительный гарнир, соленый помидор	30	6
Котлеты (биточки) особые из говядины	100	250
Рагу из овощей	180	243
Хлеб пшеничный	40	94
Хлеб ржаной йодированный	24	48
Сок фруктовый	200	92
День 6		
Омлет с сыром и горошком прогретым с маслом сливочным 140/60/5	205	344
Чай с сахаром	200	40
Хлеб ржаной йодированный	24	48
Хлеб пшеничный	30	71

	Фрукты свежие (яблоко)	100	47
День 7			
	Икра кабачковая консервированная	100	118
	Шницель рыбный натуральный	100	215
	Пюре картофельное	180	169
	Хлеб пшеничный	30	71
	Хлеб ржаной йодированный	24	48
	Сок фруктовый	200	92
День 8			
	Дополнительный гарнир, соленый огурец	40	6
	Тефтели из говядины со сметанным соусом	110/50	146
	Каша вязкая (гречневая)	180	231
	Фруктовый чай	200	48
	Хлеб ржаной йодированный	24	48
	Хлеб пшеничный	40	94
	Печенье Ромашка	40	184
День 9			
	Пудинг из творога с молоком сгущенным	170/30	521
	Какао с молоком	200	134
	Хлеб пшеничный	40	94
	Хлеб ржаной йодированный	24	48
	Кисломолочный продукт йогурт 3,2 %-ой жирности	180	113
День 10			
	Дополнительный гарнир, кукуруза консервированная	40	17
	Фрикадельки из курицы	100	204
	Макаронные изделия отварные с овощами	180	242
	Кофейный напиток на молоке	200	93
	Хлеб ржаной йодированный	24	48
	Хлеб пшеничный	25	59
	Фрукты (яблоки)	100	47
	И.о.исполнительного директора Автономной некоммерческой организации		
	"Стандарты социального питания"	Д.В.Уральский	