

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

	Меню гр	ЭЦ ккал
<b>День 1</b>		
Щи из свежей капусты с картофелем	200	64
Гуляш 50/50	100	196
Каша вязкая (перловая)	150/5	187
Хлеб пшеничный	55	40
Хлеб ржаной йодированный	30	91
Фрукты свежие апельсины/бананы/мандарины	160	47
Сок фруктовый	200	
<b>День 2</b>		
Дополнительный гарнир, огурец соленый	60	89
Суп крестьянский с крупой	200	179
Рыба запеченная с картофелем по-русски	235	4
Компот из сухофруктов	200	92
Хлеб пшеничный	55	74
Хлеб ржаной йодированный	30	40
Молоко 2,5 %-ной жирности	200	52
<b>День 3</b>		
Суп молочный с крупой (рис)	200	113
Запеканка из творога со сгущенным молоком, 130/35	165	338
Чай с сахаром	200	40
Хлеб пшеничный	55	59
Хлеб ржаной йодированный	30	40
Кисломолочный продукт (ряженка 2,7 %-ной жирности)	180	95
<b>День 4</b>		
Рассольник по-ленинградски со сметаной	200/10	100
Птица запеченная	90	221
Капуста тушеная	150	130
Кофейный напиток на молоке	200	93
Хлеб пшеничный	50	117
Хлеб ржаной йодированный	30	60
<b>День 5</b>		
Борщ с картофелем и фасолью	200	94
Омлет с сыром и горошком прогретым 145/60/5	210	359
Хлеб пшеничный	50	114
Хлеб ржаной йодированный	30	60
Кисель из плодов и ягод	200	117
Фрукты свежие(яблоки)	160	75
Кисломолочный продукт (йогурт 2,7 %-ной жирности)	180	95
<b>День 6</b>		
Суп из овощей с яйцом	200	105
Лапшевник	150/5	279
Сок фруктовый	200	92
Хлеб пшеничный	50	60

	Хлеб ржаной йодированный	30	117
	Пирог Кубанский/кондитерское изделие	80	295
<b>День 7</b>			
	Борщ	200	66
	Мясо тушеное в соусе	90	198
	Рис отварной с овощами	150	191
	Напиток из сухофруктов	200	131
	Хлеб пшеничный	50	60
	Хлеб ржаной йодированный	30	117
	Молоко 2,5 %-ной жирности	200	108
<b>День 8</b>			
	Дополнительный гарнир, помидор соленый	50	10
	Суп с макаронными изделиями	200	92
	Жаркое с субпродуктами	180	301
	Чай с лимоном	200	48
	Хлеб пшеничный	50	117
	Хлеб ржаной йодированный	24	48
	Фрукты свежие яблоки	160	75
<b>День 9</b>			
	Суп овощной	200	72
	Шницель рубленый из говядины	90	317
	Каша вязкая (пшеничная)	150/5	207
	Сок фруктовый	200	92
	Хлеб пшеничный	50	117
	Хлеб ржаной йодированный	24	48
	Кисломолочный продукт (кефир 2,7 %-ной жирности)	180	95
<b>День 10</b>			
	Борщ с капустой и картофелем	200	76
	Котлета рыбная	90	203
	Пюре картофельное	150	141
	Чай с сахаром	200	40
	Хлеб пшеничный	37	87
	Хлеб ржаной йодированный	24	48
	Кондитерское изделие (вафли молочные)	35	146
	Фрукты свежие яблоки	160	108
	Молоко 2,5 %-ной жирности	200	75
<b>И.о.исполнительного директора Автономной некоммерческой организации "Стандарты социального питания" Д.В.Уральский</b>			