

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

	Меню гр	ЭЦ ккал
<b>День 1</b>		
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
<b>День 2</b>		
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
<b>День 3</b>		
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
<b>День 4</b>		
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
<b>День 5</b>		
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
<b>День 6</b>		
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
<b>День 7</b>		

	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
<b>День 8</b>			
	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
<b>День 9</b>			
	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
<b>День 10</b>			
	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
<b>И.о.исполнительного директора Автономной некоммерческой организации "Стандарты социального питания" Д.В.Уральский</b>			