

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

День 1		
	Бутерброд с сыром "Голландский" и маслом сливочным	40
	Каша жидкая молочная (рисовая)	200/5
	Какао с молоком	200
	Хлеб пшеничный	37,5
	Хлеб ржаной йодированный	30
	Кондитерское изделие(кекс ванильный)	50
	Фрукты свежие (яблоко)	115
День 2		
	Салат из свеклы с маслом растительным	100
	Жаркое по-домашнему	175
	Чай с сахаром	200
	Хлеб пшеничный	26
	Хлеб ржаной йодированный	20
День 3		
	Помидор соленый (консервир.)	30
	Котлета рубленая из курицы	100
	Каша вязкая (гречневая)	180
	Хлеб пшеничный	44
	Хлеб ржаной йодированный	35,5
	Кисель из плодов и ягод	200
	Фрукты свежие ( яблоки)	110
День 4		
	Салат из овощей (белокочанной капусты)	100
	Рыба запеченная с картофелем по-русски	225
	Чай с лимоном	200
	Хлеб ржаной йодированный	33
	Хлеб пшеничный	40
	Кисломолочный продукт кефир 2,7 %-ой жирности	180
День 5		
	Котлеты (биточки) особые из говядины	100
	Рагу из овощей	180
	Дополнительный гарнир, помидор соленый	20
	Хлеб пшеничный	23,4
	Кисель из плодов и ягод	200

<b>День 6</b>		
	Омлет с горошком прогретым и маслом сливочным	205
	Чай с сахаром	200
	Хлеб ржаной йодированный	30,8
	Фрукты свежие (яблоко)	100
<b>День 7</b>		
	Огурец соленый	20
	Шницель рыбный	100
	Картофельное пюре	180
	Хлеб пшеничный	45,7
	Хлеб ржаной йодированный	24
	Сок фруктовый	200
<b>День 8</b>		
	Салат из овощей (белокочанной капусты с морковью) с горошком	100/10
	Тефтели из говядины	110
	Соус сметанный	50
	Каша вязкая (гречневая)	180
	Фруктовый чай	200
	Хлеб ржаной йодированный	26
	Хлеб пшеничный	40
<b>День 9</b>		
	Пудинг из творога с молоком сгущенным	160/20
	Чай с молоком	200
	Хлеб пшеничный	28,4
	Хлеб ржаной йодированный	20
<b>День 10</b>		
	Кукуруза консервированная	30
	Фрикадельки из курицы	100
	Макаронные изделия отварные с овощами	180
	Кофейный напиток на молоке	200
	Хлеб ржаной йодированный	21
	Хлеб пшеничный	20
	Фрукты свежие (яблоки)	100
И.о.исполнительного директора Автономной некоммерческой организации		
"Стандарты социального питания"		Д.В.Уральский