

## Примерное единое меню обедов для обучающихся 5-11 классов с ОВЗ (сезон зима-весна)

День 1		
	Щи из свежей капусты с картофелем	250
	Гуляш	100
	Каша вязкая (перловая)	185
	Хлеб пшеничный	60
	Хлеб ржаной йодированный	36
	Фрукты свежие (яблоки)	140
	Сок фруктовый	200
День 2		
	Суп крестьянский с крупой	250
	Рыба запеченная с картофелем по-русски	240
	Компот из сухофруктов	200
	Хлеб пшеничный	55
	Хлеб ржаной йодированный	36
	Молоко 2,5 %-ной жирности	200
День 3		
	Суп молочный с крупой (рис)	250
	Запеканка из творога с молоком сгущенным 160/40	200
	Чай с сахаром	200
	Хлеб пшеничный	58,1
	Хлеб ржаной йодированный	36
	Кисломолочный продукт (ряженка 2,7 %-ной жирности)	180
День 4		
	Рассольник по-ленинградски со сметаной	250/10
	Птица запеченная	120
	Капуста тушеная	180
	Хлеб пшеничный	55
	Хлеб ржаной йодированный	36
	Кофейный напиток на молоке	200
День 5		
	Борщ с картофелем и фасолью	250
	Омлет с сыром и горошком прогретым, 145/60/5	210
	Хлеб пшеничный	55
	Хлеб ржаной йодированный	36
	Кисель из плодов и ягод	200
	Кисломолочный продукт (кефир 2,7 %-ной жирности)	180
	Фрукты свежие (яблоки)	130
День 6		
	Суп из овощей с яйцом	250
	Лапшевник	200

	Сок фруктовый	200
	Хлеб пшеничный	55
	Хлеб ржаной йодированный	36
<b>День 7</b>		
	Борщ	250
	Мясо тушеное в соусе 70/40	110
	Рис отварной с овощами	180
	Компот из сухофруктов	200
	Хлеб пшеничный	55
	Хлеб ржаной йодированный	36
	Молоко 2,5 %-ной жирности	200
<b>День 8</b>		
	Овощи соленые (помидор) консервированные	20
	Суп с макаронными изделиями	250
	Жаркое с субпродуктами, 70/140	210
	Чай с лимоном	200
	Хлеб пшеничный	60
	Хлеб ржаной йодированный	36
	Фрукты свежие (яблоки)	130
<b>День 9</b>		
	Суп овощной	250
	Шницель натуральный рубленый	100
	Каша вязкая (пшеничная)	180
	Сок фруктовый	200
	Хлеб пшеничный	50
	Хлеб ржаной йодированный	36
	Кисломолочный продукт (кефир 2,7 %-ной жирности)	180
<b>День 10</b>		
	Борщ с капустой и картофелем	250
	Котлета рыбная	100
	Пюре картофельное	180
	Чай с сахаром	200
	Хлеб пшеничный	60
	Хлеб ржаной йодированный	36
	Кондитерское изделие (вафли молочные/печенье)	45
	Фрукты свежие (яблоки)	130
	Молоко 2,5 %-ной жирности	200
И.о.исполнительного директора Автономной некоммерческой организации "Стандарты социального питания" Д.В.Уральский		