

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

День 1		
	Щи из свежей капусты с картофелем	200
	Гуляш 45/45	90
	Каша вязкая (перловая)	150/5
	Хлеб пшеничный	20,1
	Хлеб ржаной йодированный	20
	Фрукты свежие (яблоко)	100
	Чай с сахаром	200
День 2		
	Огурец соленый (консерв.)	30
	Суп крестьянский с крупой	200
	Рыба запеченная с картофелем по-русски	225
	Сок фруктовый	200
	Хлеб пшеничный	45,7
	Хлеб ржаной йодированный	20
	Фрукты свежие ( яблоко)	110
День 3		
	Суп молочный с крупой (рис)	200
	Запеканка из творога со сгущенным молоком, 125/15	140
	Чай с сахаром	200
	Хлеб пшеничный	25,2
День 4		
	Рассольник по-ленинградски со сметаной	200/10
	Птица запеченная	90
	Капуста тушеная	180
	Кофейный напиток на молоке	200
	Хлеб пшеничный	45,4
	Хлеб ржаной йодированный	38
День 5		
	Борщ с картофелем и фасолью	200
	Омлет с сыром	130/5
	Хлеб пшеничный	48
	Хлеб ржаной йодированный	34
	Кисель из плодов и ягод	200
	Фрукты свежие(яблоки)	100
День 6		
	Суп из овощей с яйцом	200
	Лапшевник	195/5
	Сок фруктовый	200
	Хлеб пшеничный	45
	Хлеб ржаной йодированный	25

	Фрукты свежие ( яблоки)	100
<b>День 7</b>		
	Борщ	200
	Мясо тушеное в соусе	80
	Рис отварной с овощами	150
	Чай с сахаром	200
	Хлеб ржаной йодированный	28
<b>День 8</b>		
	Овощи соленые (помидор) консерв.	30
	Суп с макаронными изделиями	200
	Жаркое с субпродуктами	180
	Чай с лимоном	200
	Хлеб пшеничный	50
	Хлеб ржаной йодированный	34
	Фрукты свежие яблоки	140
<b>День 9</b>		
	Суп овощной	200
	Шницель рубленный из говядины	80
	Каша вязкая (пшеничная)	150/5
	Сок фруктовый	200
	Хлеб пшеничный	45
	Хлеб ржаной йодированный	32
<b>День 10</b>		
	Борщ с капустой и картофелем	200
	Котлета рыбная	100
	Пюре картофельное	180
	Чай с сахаром	200
	Хлеб пшеничный	50
	Хлеб ржаной йодированный	29
	Кондитерское изделие (вафли молочные)	30
	Фрукты свежие яблоки	140
И.о.исполнительного директора Автономной некоммерческой организации		
"Стандарты социального питания"		Д.В.Уральский