

УТВЕРЖДАЮ

Директор АНО «ССП»

Д.В.Уральский

2022г

**МЕНЮ КОМПЛЕКСА ОБЕДОВ 7-11 ЛЕТ В ТОМ ЧИСЛЕ С ОВЗ И ИНВАЛИДОВ
(СЕЗОН - ЗИМА)
с 10.01.2022г.**

	ОБЕДЫ 7-11 лет	Масса порции , г	ЭЦ ккал	Цена, руб.
	1 день			
1	Консервы овощные (огурцы соленые)	60	13	9,98
2	Суп из овощей со сметаной 200/5	205	96	12,83
3	Чахохбили из филе бедра куриного 50/50	100	196	37,17
4	Каша рисовая вязкая 145/5	150	157	7,63
5	Чай с сахаром	200	34	2,02
6	Хлеб пшеничный	45	107	2,36
7	Хлеб ржано - пшеничный обогащенный йодом	24	48	1,52
8	Кондитерское изделие Печенье "Ромашка"	35	157,8	13,65
	Итого:			87,16
	2 день			
1	Салат из пекинской капусты	60	32	5,47
2	Рассольник ленинградский со сметаной 200/5	205	97	12,81
3	Тефтели из говядины с томатным соусом 60/50	110	199	41,29
4	Пюре картофельное	150	155	16,06
5	Напиток из шиповника	200	60	8,12
6	Хлеб пшеничный	40	95	2,09
7	Хлеб ржано - пшеничный обогащенный йодом	24	48	1,52
8	Молоко 3,2% 1/200	200	116	24,67
	Итого:			112,03
	3 день			
1	Консервы овощные (помидоры соленые)	60	13	10,15
2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5	205	130	8,95
3	Гуляш из говядины 45/45	90	190	63,82
4	Каша гречневая вязкая 145/5	150	163	7,91
5	Кофейный напиток	200	144	19,37
6	Хлеб пшеничный	40	95	2,09
7	Хлеб ржаной йодированный	24	48	1,52
8	Фрукты свежие (апельсины)	140	70,5	12,60
	Итого:			126,41
	4 день			
1	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	60	50,3	10,72
2	Суп картофельный с горохом	200	317	9,50
3	Печень, тушенная в соусе 75/75	150	216	58,74
4	Макаронные изделия отварные	150	221	8,67
5	Сок фруктовый	200	85	15,00
6	Хлеб пшеничный	35	71	1,83
7	Хлеб ржано - пшеничный обогащенный йодом	24	48	1,52
8	Молоко 3,2% 1/200	200	116	24,67
	Итого:			130,65
	5 день			
1	Салат из свеклы отварной с сыром	60	120	10,56
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/25	225	178	33,81

3	Шницель рыбный натуральный рубленый	90	190	41,45
4	Пюре картофельное	150	155	16,06
5	Компот из свежемороженой ягод	200	66	6,93
6	Хлеб пшеничный	40	76	2,09
7	Хлеб ржано - пшеничный обогащенный йодом	24	48	1,52
	Итого:			112,42
	6 день			
1	Салат из пекинской капусты	60	32	5,47
2	Суп с макаронными изделиями и курицей 200/25	225	74	16,74
3	Запеканка из творога с соусом шоколадным 160/30	190	336	86,91
4	Чай с сахаром	200	34	2,02
5	Хлеб пшеничный	40	95	2,09
6	Хлеб ржано - пшеничный обогащенный йодом	24	48	1,52
7	Фрукты свежие (яблоки)	138	54	13,28
	Итого:			128,03
	7 день			
1	Консервы овощные (помидоры соленые)	60	13	10,15
2	Суп картофельный с крупой пшеничной и рыбой 200/25	225	55	22,27
3	Котлеты, биточки из говядины и куриного филе	90	263	58,15
4	Капуста тушеная	150	123	21,38
5	Сок фруктовый	200	85	15,00
6	Хлеб пшеничный	40	71	2,09
7	Хлеб ржано - пшеничный обогащенный йодом	24	48	1,52
	Итого:			130,56
	8 день			
1	Салат из соленых огурцов с зеленым горошком	60	45	11,15
2	Борщ со свеклой со сметаной 200/5	205	115	9,65
3	Котлеты, биточки рыбные (филе минтая)	100	192	35,76
4	Пюре картофельное	150	155	16,06
5	Компот из смеси сухофруктов	200	76	5,58
6	Хлеб пшеничный	40	97	2,09
7	Хлеб ржано - пшеничный обогащенный йодом	24	48	1,52
8	Фрукты свежие (апельсины)	140	70,5	12,60
	Итого:			94,41
	9 день			
1	Капуста квашеная с маслом растительным	60	50,3	11,66
2	Суп летний из овощей со сметаной 200/5	205	139	16,05
3	Плов из филе бедра куриного 50/150	200	319	45,37
4	Кисель плодово-ягодный	200	83	6,45
6	Хлеб пшеничный	40	74	2,09
7	Хлеб ржано - пшеничный обогащенный йодом	24	48	1,52
8	Молоко 3,2% 1/200	200	116	24,67
	Итого:			107,81
	10 день			
1	Консервы овощные (икра кабачковая)	60	60,8	11,27
2	Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной 200/5	205	92	11,54
3	Омлет с сыром	145	303	61,12
4	Сок фруктовый	200	85	15,00
5	Хлеб пшеничный	40	97	2,09
6	Хлеб ржано - пшеничный обогащенный йодом	24	48	1,52
7	Фрукты свежие (яблоки)	138	59	13,28
	Итого:			115,82