

СОГЛАСОВАНО,

Директор № 199

Ф.И.О.

Администратор

Лашкова Ю.А.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

ООО "Школьник-ЮЗ"

Мисик М.В.

**МЕНЮ**

За счет бюджета города Москвы

22 октября 2020 г.

| Белки  | Жиры | Углеводы | Калор. | Выход, г |   |
|--|------|----------|--------|----------|---|
| <b>Завтрак 1 с 3-7 ДС</b>  |      |          |        |          |   |
| 3,27   | 7,22 | 17,33    | 147,36 | 120      | <b>Каша "Дружба"</b>                        |
| Крупа Рисовая, Крупа Пшено, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное |      |          |        |          |   |
| 8,5  | 4,5  | 3,5      | 88,5   | 100      | <b>Творог порционный</b>                    |
| 3,67   | 3,48 | 14,63    | 104,52 | 200      | <b>Какао на молоке</b>                      |
| Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко                                     |      |          |        |          |   |
| 2,32   | 2,95 |          | 35,83  | 10       | <b>Сыр полутвердый</b>                      |
| Сыр с м.д.ж 45%  |      |          |        |          |   |
| 1,6  | 0,6  | 10       | 51,8   | 20       | <b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</b> |
| Хлеб пшеничный в нарезке   |      |          |        |          |   |

| Белки                     | Жиры | Углеводы | Калор. | Выход, г |                                      |
|---------------------------|------|----------|--------|----------|--------------------------------------|
| <b>Завтрак 2 с 3-7 ДС</b> |      |          |        |          |                                      |
| 0,32                      | 0,24 | 8,24     | 36,4   | 80       | <b>Фрукты и ягоды свежие (груша)</b> |
| Груши свежие              |      |          |        |          |                                      |

| Белки   | Жиры | Углеводы | Калор.  | Выход, г |  |
|---|------|----------|---------|----------|--|
| <b>Обед с 3-7 ДС</b>  |      |          |         |          |  |
| 0,42  | 7,25 | 1,32     | 72,18   | 60       | <b>Салат из свежих огурцов с растительным маслом</b> |
| Огурцы свежие, Масло растительное, Соль   |      |          |         |          |  |
| 4   | 6,66 | 9,65     | 114,56  | 200      | <b>Суп из овощей на курином бульоне</b>              |
| Капуста белокочанная очищенная, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Лук репчатый очищенный, Сметана, Масло сливочное, Соль          |      |          |         |          |  |
| 9,9   | 8,32 | 1,12     | 118,95  | 70       | <b>Гуляш из отварной птицы</b>                       |
| Мясо кур (п/ф бедро, голень, грудка) с/м, Масло сливочное, Мука пшеничная, Томат-паста, Морковь очищенная, Лук репчатый очищенный, Соль |      |          |         |          |  |
| 4,42  | 3,49 | 28,2     | 161,904 | 120      | <b>Изделия макаронные отварные</b>                   |
| Макаронные изделия, Соль, Масло сливочное   |      |          |         |          |  |
| 0,1   | 0,02 | 17,26    | 69,62   | 200      | <b>Напиток вишневый</b>                              |
| Вишня б/з, Сахар-песок  |      |          |         |          |  |
| 1,6   | 0,6  | 10       | 51,8    | 20       | <b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</b>          |
| Хлеб пшеничный в нарезке  |      |          |         |          |  |
| 1,32  | 0,22 | 8,2      | 40,06   | 20       | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>                          |
| Хлеб ржано-пшеничный в нарезке  |      |          |         |          |  |

| Белки   | Жиры | Углеводы | Калор. | Выход, г |                        |
|---|------|----------|--------|----------|------------------------|
| <b>Полдник с 3-7 ДС</b>   |      |          |        |          |                        |
| 7,39  | 6,98 | 43,45    | 266,18 | 100      | <b>Оладьи</b>          |
| Мука пшеничная, Яйцо диетическое, Сахар-песок, Молоко, Дрожжи сухие, Соль, Масло растительное |      |          |        |          |                        |
| 0,01  |      | 5,29     | 21,19  | 10       | <b>Соус клюквенный</b> |
| Клюква б/з, Крахмал картофельный, Сахар-песок   |      |          |        |          |                        |
| 4,64  | 5,12 | 6,4      | 90,24  | 160      | <b>Кефир</b>           |
| Кефир 3,2%  |      |          |        |          |                        |

| Белки   | Жиры  | Углеводы | Калор.  | Выход, г |  |
|---|-------|----------|---------|----------|--|
| <b>Ужин 1 с 3-7 ДС</b>  |       |          |         |          |  |
| 4,21  | 4,17  | 5,7      | 77,2    | 50       | <b>Тефтели мясные с соусом собственного производства</b> |
| Говядина котлетная часть с/м, Хлеб пшеничный в нарезке, Молоко, Лук репчатый очищенный, Соль, Масло растительное, Мука пшеничная, Томат-паста, Морковь очищенная, Лук репчатый очищенный, Сахар-песок, Соль |       |          |         |          |  |
| 4,455   | 5,085 | 49,185   | 260,316 | 180      | <b>Рис отварной</b>                                      |
| Крупа Рисовая, Масло сливочное, Соль  |       |          |         |          |  |
| 0,27  | 0,06  | 24,41    | 99,26   | 200      | <b>Компот из плодов свежих (апельсин)</b>                |
| Апельсин, Сахар-песок   |       |          |         |          |  |
| 1,6   | 0,6   | 10       | 51,8    | 20       | <b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</b>              |
| Хлеб пшеничный в нарезке  |       |          |         |          |  |

| Белки   | Жиры | Углеводы | Калор. | Выход, г |                              |
|---|------|----------|--------|----------|------------------------------|
| <b>Вода питьевая детская (на весь день) 3-7</b> |      |          |        |          |                              |
|   |      |          |        | 200      | <b>Вода питьевая детская</b> |
| Вода питьевая детская                           |      |          |        |          |                              |

Примечание: По желанию родителей на полдник может выдаваться "Чай с сахаром"

Главный технолог \_\_\_\_\_

Зав. производством \_\_\_\_\_

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'В. В. В.', written over a horizontal line.A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'А. А. А.', written over a horizontal line.