

СОГЛАСОВАНО

Директор № 199

Ф.И.О.

Лашкова Ю.А.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

ООО "Школьник-ЮЗ"

Мисик М.В.



МЕНЮ

За счет бюджета города Москвы

27 октября 2020 г.

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Завтрак 1 с 3-7 ДС					
4,584	4,704	22,14	149,244	120	Каша молочная пшеничная жидкая
Крупа Пшеничная, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное					
0,04		10,11	40,62	200	Чай с лимоном
Чай черный весовой, Сахар-песок, Лимон					
8,5	4,5	3,5	88,5	100	Творог порционный
2,32	2,95		35,83	10	Сыр полутвердый
Сыр с м.д.ж 45%					
3,2	1,2	20	103,6	40	Хлеб из муки пшеничной первого сорта
Хлеб пшеничный в нарезке					

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Завтрак 2 с 3-7 ДС					
0,32	0,32	7,84	35,52	80	Фрукты и ягоды свежие (Яблоко)
Яблоки свежие					

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Обед с 3-7 ДС					
0,83	6,05	2,84	69,15	60	Салат из сборных овощей
Капуста белокочанная очищенная, Морковь очищенная, Помидоры, Огурцы свежие, Масло растительное, Соль					
5,53	4,24	14,23	117,24	190	Суп картофельный с бобами (горох)
Картофель очищенный, Горох колотый, Морковь очищенная, Масло растительное, Соль					
1,14	0,43	7,15	37,037	10	Сухарики из хлеба пшеничного
Хлеб пшеничный в нарезке					
9,29	1,49	7,84	81,92	70	Тефтели рыбные
Рыба филе Минтая б/к с/м, Хлеб пшеничный в нарезке, Молоко, Лук репчатый очищенный, Соль, Масло сливочное					
4,42	3,49	28,2	161,904	120	Изделия макаронные отварные
Макаронные изделия, Соль, Масло сливочное					
0,1	0,02	17,26	69,62	200	Напиток вишневый
Вишня б/з, Сахар-песок					
1,6	0,6	10	51,8	20	Хлеб из муки пшеничной первого сорта
Хлеб пшеничный в нарезке					
1,32	0,22	8,2	40,06	20	Хлеб ржано-пшеничный
Хлеб ржано-пшеничный в нарезке					

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Полдник с 3-7 ДС					
4,668	4,38	24,156	154,728	120	Каша пшенная молочная
Молоко, Сахар-песок, Крупа Пшено, Масло сливочное, Соль					
2,74	1,74	15,24	87,564	30	Булочка Любимая
Мука пшеничная, Молоко, Яйцо диетическое, Сахар-песок, Дрожжи сухие, Соль, Масло сливочное, Масло растительное					
4,64	5,12	6,4	90,88	160	Кефир
Кефир 3,2%					

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Ужин 1 с 3-7 ДС					
0,24	0,03	0,75	4,23	30	Огурцы свежие
Огурцы свежие					
13,26	15,9	19,81	275,35	200	Голубцы ленивые
Говядина котлетная часть с/м, Капуста белокочанная очищенная, Крупа Рисовая, Масло растительное, Томат-паста, Сметана, Соль					
0,06	0,06	21,35	86,14	200	Компот из плодов свежих
Яблоки свежие, Апельсин, Сахар-песок, Лимонная кислота					
1,6	0,6	10	51,8	20	Хлеб из муки пшеничной первого сорта
Хлеб пшеничный в нарезке					

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

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

Главный технолог _____



Зав. производством _____

