

СОГЛАСОВАНО

Директор № 199

Ф.И.О.

Администратор
Лашкова Ю.В.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

ООО "Школьник-ЮЗ"

Мисик М.В.

МЕНЮ

За счет бюджета города Москвы

29 октября 2020 г.



| Белки | Жиры | Углеводы | Калор. | Выход, г | |
|---|------|----------|---------|----------|---|
| Завтрак 1 с 3-7 ДС | | | | | |
| Каша жидкая на молоке (гречневая) | | | | | |
| 6,421 | 8,51 | 22,829 | 193,608 | 180 | Крупа Гречневая, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное |
| Чай с сахаром | | | | | |
| | | 9,99 | 39,96 | 200 | Чай черный весовой, Сахар-песок |
| Масло коровьесладкосливочное несоленое | | | | | |
| 0,08 | 8,25 | 0,08 | 74,89 | 10 | Масло сливочное шт |
| Хлеб из муки пшеничной первого сорта | | | | | |
| 3,2 | 1,2 | 20 | 103,6 | 40 | Хлеб пшеничный в нарезке |

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

| Белки | Жиры | Углеводы | Калор. | Выход, г | |
|---|--------|----------|---------|----------|--|
| Обед с 3-7 ДС | | | | | |
| Салат из помидоров с растительным маслом | | | | | |
| 0,57 | 9,09 | 2,04 | 92,3 | 60 | Помидоры, Лук репчатый очищенный, Масло растительное, Соль |
| Суп из овощей на мясном бульоне | | | | | |
| 2,62 | 5,8 | 13,36 | 116,14 | 200 | Капуста белокочанная очищенная, Картофель очищенный, Горошек зеленый б/з, Морковь очищенная, Лук репчатый очищенный, Сметана, Масло растительное, Соль |
| Запеканка картофельная с мясом отварным | | | | | |
| 17,6 | 16,951 | 31,84 | 350,334 | 180 | Говядина котлетная часть с/м, Картофель очищенный, Лук репчатый очищенный, Масло сливочное, Сухари панировочные, Соль |
| Кисель из клюквы быстрозамороженной | | | | | |
| 0,06 | 0,02 | 24,09 | 96,78 | 200 | Клюква б/з, Крахмал картофельный, Сахар-песок |
| Хлеб из муки пшеничной первого сорта | | | | | |
| 1,6 | 0,6 | 10 | 51,8 | 20 | Хлеб пшеничный в нарезке |
| Хлеб ржано-пшеничный | | | | | |
| 1,32 | 0,22 | 8,2 | 40,06 | 20 | Хлеб ржано-пшеничный в нарезке |

| Белки | Жиры | Углеводы | Калор. | Выход, г | |
|--------------------------|------|----------|--------|----------|--|
| Полдник с 3-7 ДС | | | | | |
| Каша "Дружба" | | | | | |
| 3,27 | 7,22 | 17,33 | 147,36 | 120 | Крупа Рисовая, Крупа Пшено, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное |
| Булочка Городская | | | | | |
| 2,45 | 2,11 | 14,79 | 87,91 | 30 | Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Молоко, Яйцо диетическое, Дрожжи сухие, Соль, Сахар-песок, Ванилин, Яйцо диетическое, Масло растительное |
| Кефир | | | | | |
| 4,64 | 5,12 | 6,4 | 90,24 | 160 | Кефир 3,2% |

| Белки | Жиры | Углеводы | Калор. | Выход, г | |
|---|------|----------|--------|----------|---|
| Ужин 1 с 3-7 ДС | | | | | |
| Капуста, тушеная с мясом | | | | | |
| 5,85 | 8,42 | 13,85 | 154,53 | 200 | Капуста белокочанная очищенная, Масло растительное, Морковь очищенная, Лук репчатый очищенный, Томат-паста, Сахар-песок, Говядина тазобедренная часть п/ф |
| Помидоры свежие | | | | | |
| 0,33 | 0,06 | 1,14 | 6,42 | 30 | Помидоры |
| Масло коровьесладкосливочное несоленое | | | | | |
| 0,08 | 8,25 | 0,08 | 74,89 | 10 | Масло сливочное шт |
| Напиток из плодов сухих (изюм) | | | | | |
| 0,28 | 0,06 | 21,88 | 89,17 | 200 | Сахар-песок, Лимонная кислота, Изюм |
| Хлеб из муки пшеничной первого сорта | | | | | |
| 1,6 | 0,6 | 10 | 51,8 | 20 | Хлеб пшеничный в нарезке |

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

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

Главный технолог

Зав. производством