

СОГЛАСОВАНО

Директор № 199

Ф.И.О.

администратор
Лашкова Ю.А.



УТВЕРЖДЕНО

Директор

ООО "Школьник-ЮЗ"

Мисик М.В.

МЕНЮ

За счет бюджета города Москвы

16 ноября 2020 г.

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Завтрак 1 с 3-7 ДС					
7,002	6,57	36,234	232,092	180	Каша пшенинная молочная Молоко, Сахар-песок, Крупа Пшено, Масло сливочное, Соль
		9,99	39,96	200	Чай с сахаром Чай черный весовой, Сахар-песок
2,32	2,95		35,83	10	Сыр полутвердый Сыр с м.д.ж 45%
1,6	0,6	10	51,8	20	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					
0,73	4,25	3,89	56,772	60	Салат из моркови с растительным маслом Морковь очищенная, Масло растительное
3,12	4,38	12,42	101,6	200	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на мясном бульоне Картофель очищенный, Лук репчатый очищенный, Морковь очищенная, Масло растительное, Соль, Фасоль сухая
11,34 7	10,437	2,079	147,623	70	Гуляш из отварного мяса Говядина тазобедренная часть п/ф, Соль, Лук репчатый очищенный, Морковь очищенная, Томат-паста, Масло сливочное, Мука пшеничная
4,42	3,49	28,2	161,904	120	Изделия макаронные отварные Макаронные изделия, Соль, Масло сливочное
0,75	0,15	15,15	64,95	150	Сок фруктовый Сок яблочный-абрикос
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					
7,39	6,98	43,45	266,18	100	Оладьи Мука пшеничная, Яйцо диетическое, Сахар-песок, Молоко, Дрожжи сухие, Соль, Масло растительное
		3,3	13,2	5	Повидло Повидло (джем) яблочное
6,24	4	6,72	87,84	160	Ряженка Ряженка

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Ужин 1 с 3-7 ДС					
8,32	7,675	6,72	129,23	50	Биточки рубленые куриные Мясо кур (п/ф бедро, голень, грудка) с/м, Хлеб пшеничный в нарезке, Молоко, Соль, Масло растительное
0,43	1,24	1,45	18,68	20	Соус молочный Молоко, Масло сливочное, Мука пшеничная, Соль
4,104	5,274	33,102	196,236	180	Картофель отварной, запеченый со сливочным маслом Картофель очищенный, Масло сливочное, Соль
0,13	0,01	22,4	90,22	200	Компот из плодов свежих (лимон) Лимон, Сахар-песок
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