

СОГЛАСОВАНО

Директор № 199

Ф.И.О.

Лашкова Ю.А.

Лашкова Ю.А.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

ООО "Школьник-ЮЗ"

Мисик М.В.

МЕНЮ

За счет бюджета города Москвы

24 ноября 2020 г.



Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Завтрак 1 с 3-7 ДС					
Каша молочная пшеничная жидкая					
4,584	4,704	22,14	149,244	120	Крупа Пшеничная, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное
Чай с лимоном					
0,04		10,11	40,62	200	Чай черный весовой, Сахар-песок, Лимон
Творог порционный					
8,5	4,5	3,5	88,5	100	
Сыр полутвердый					
2,32	2,95		35,83	10	Сыр с м.д.ж 45%
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					
Фрукты и ягоды свежие (Киви)					
0,32	0,24	8,24	37,6	80	Киви

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Обед с 3-7 ДС					
Салат из сборных овощей					
0,83	6,05	2,84	69,15	60	Капуста белокочанная очищенная, Морковь очищенная, Помидоры, Огурцы свежие, Масло растительное, Соль
Суп картофельный с бобовыми (горох)					
5,53	4,24	14,23	117,24	190	Картофель очищенный, Горох колотый, Морковь очищенная, Масло растительное, Соль
Сухарики из хлеба пшеничного					
1,14	0,43	7,15	37,037	10	Хлеб пшеничный в нарезке
Тефтели рыбные					
9,29	1,49	7,84	81,92	70	Рыба филе Минтая н/к с/м, Хлеб пшеничный в нарезке, Молоко, Лук репчатый очищенный, Соль, Масло сливочное
Изделия макаронные отварные					
4,42	3,49	28,2	161,904	120	Макаронные изделия, Соль, Масло сливочное
Напиток вишневый					
0,1	0,02	17,26	69,62	200	Вишня б/з, 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 пшенная молочная					
4,668	4,38	24,156	154,728	120	Молоко, Сахар-песок, Крупа Пшено, Масло сливочное, Соль
Булочка Любимая					
2,74	1,74	15,24	87,564	30	Мука пшеничная, Молоко, Яйцо диетическое, Сахар-песок, Дрожжи сухие, Соль, Масло сливочное, Масло растительное
Кефир					
4,64	5,12	6,4	90,88	160	Кефир 3,2%

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

