

СОГЛАСОВАНО

Директор № 199

Ф.И.О.

ад. унитарного предприятия
 Лапшова Ю.А.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

ООО "Школьник-ЮЗ"

Мисик М.В.

МЕНЮ

За счет бюджета города Москвы

27 ноября 2020 г.



| Белки | Жиры | Углеводы | Калор. | Выход, г | |
|---------------------------|------|----------|---------|----------|---|
| Завтрак 1 с 3-7 ДС | | | | | |
| 3,444 | 4,92 | 20,76 | 141,144 | 120 | Каша рисовая молочная жидкая Крупа Рисовая, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное |
| 3,9 | 3,84 | 17,66 | 120,84 | 200 | Кофейный напиток из цикория с молоком Молоко, Напиток кофейный цикорий растворимый, Сахар-песок |
| 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% |
| 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 | 0,24 | 8,24 | 37,6 | 80 | Фрукты и ягоды свежие (Киви) Киви |

| Белки | Жиры | Углеводы | Калор. | Выход, г | |
|----------------------|------|----------|---------|----------|--|
| Обед с 3-7 ДС | | | | | |
| 1,05 | 4,4 | 8,03 | 75,948 | 60 | Салат из отварного картофеля свежего огурца и зеленого салата Картофель очищенный, Огурцы свежие, Капуста Пекинская (Салат Китайский), Масло растительное, Соль |
| 3,68 | 3,98 | 11,55 | 96,76 | 190 | Рассольник домашний на мясном бульоне Капуста белокочанная очищенная, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Лук репчатый очищенный, Огурцы консервированные без уксуса (без учета заливки), Масло сливочное, Соль, Сметана |
| 2,88 | 2,48 | | 33,852 | 10 | Говядина отварная Говядина тазобедренная часть п/ф, Соль |
| 10,45 | 7,24 | 2,92 | 118,58 | 70 | Печень по-строгановски Печень говяжья с/м, Томат-паста, Сметана, Соль, Масло сливочное, Мука пшеничная, Соль |
| 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 |
| 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 (жем) яблочное |
| 4,64 | 5,12 | 6,08 | 88,96 | 160 | Ацидофилин Ацидофилин |

| Белки | Жиры | Углеводы | Калор. | Выход, г | |
|------------------------|------|----------|--------|----------|---|
| Ужин 1 с 3-7 ДС | | | | | |
| 7,07 | 5,94 | 0,8 | 84,96 | 50 | Гуляш из отварной птицы Мясо кур (п/ф бедро, голень, грудка) с/м, Масло сливочное, Мука пшеничная, Томат-паста, Морковь очищенная, Лук репчатый очищенный, Соль |
| 3,17 | 5,99 | 16,82 | 133,86 | 180 | Свекла тушеная Свекла очищенная, Масло сливочное, Сметана, Соль |
| 0,06 | 0,06 | 21,35 | 86,14 | 200 | Компот из плодов свежих Яблоки свежие, Апельсин, Сахар-песок, Лимонная кислота |
| 3,2 | 1,2 | 20 | 103,6 | 40 | 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 |

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

Главный технолог _____



Зав. производством _____

