

СОГЛАСОВАНО
 Директор школы №
 Ф.И.О.

28.09.2018

УТВЕРЖДЕН

Остюк Ю.А



МЕНЮ
За счет бюджета города Москвы
1 октября 2018 г.

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Завтрак 1 1,5-3					
4,67	4,38	24,15	154,728	120	Каша пшеничная молочная Молоко, Сахар-песок, Крупа Пшено, Масло сливочное, Соль
0,03		7,58	30,465	150	Чай с лимоном Чай черный весовой, Сахар-песок, Лимон
2,32	2,95		35,83	10	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45% 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 1,5-3					
0,38	0,38	9,31	42,18	95	Плоды и ягоды свежие (Яблоко) Яблоки свежие

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Обед 1,5-3.					
0,354	2,124	2,784	31,677	30	Салат из моркови с сахаром Морковь свежая очищенная п/ф, Сахар-песок, Масло растительное
1,339	2,093	8,983	60,034	130	Рассольник ленинградский Картофель свежий, Крупа Перловая, Морковь свежая очищенная п/ф, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Огурец консервированные без уксуса (без учета заливки), Масло растительное, Соль, Сметана
7,477	8,49	8,42	139,965	70	Котлеты мясные рубленые собственного производства, запеченные с соусом молочным Говядина котлетная часть с/м, Хлеб пшеничный в нарезке, Соль, Молоко, Масло сливочное, Мука пшеничная, Масло растительное
2,11	1,79	9,52	62,6	50	Каша гречневая рассыпчатая Крупа Гречневая, Соль, Масло сливочное
0,75	0,15	15,15	64,95	150	Сок фруктовый Сок яблочный шт (0,2 л) ДП
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-пшеничной Хлеб ржано-пшеничный в нарезке

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Полдник 1,5-3					
14,49	8,26	37	280,32	100	Сырники по-киевски Творог 9%, Мука пшеничная, Яйцо диетическое, Сахар-песок, Соль, Ванилин, Повидло яблочное, Сухари панировочные, Масло сливочное
4,2	4,48	5,6	79,52	140	Биокефир Биокефир 200гр шт
		7,49	29,97	150	Чай с сахаром Чай черный весовой, Сахар-песок

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Ужин 1 1,5-3					
7,46	5,17	2,09	84,705	50	Печень по-строгановски Печень говяжья с/м, Томат-паста, Сметана, Соль, Масло сливочное, Мука пшеничная, Соль
6,64	5,231	42,3	242,856	180	Изделия макаронные отварные Макаронные изделия, Соль, Масло сливочное
0,09	0,09	17,19	69,93	150	Компот из плодов свежих (яблоки) Яблоки свежие, 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 1,5-3 (на весь день)					
				100	Вода питьевая детская Вода питьевая детская

Завтрак 1 3-7

Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
				Каша пшеничная молочная
	36,23	232,092	180	Молоко, Сахар-песок, Крупа Пшено, Масло сливочное, Соль
				Чай с лимоном
	10,11	40,62	200	Чай черный весовой, Сахар-песок, Лимон
				Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%
2,95		35,83	10	Сыр с м.д.ж 45%
				Хлеб из муки пшеничной первого сорта
0,6	10	51,8	20	Хлеб пшеничный в нарезке

Завтрак 2 3-7

Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
				Фрукты и ягоды свежие (Яблоко)
0,4	9,8	44,4	100	Яблоки свежие

Обед 3-7

Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
				Салат из моркови с сахаром
4,248	5,568	63,354	60	Морковь свежая очищенная п/ф, Сахар-песок, Масло растительное
				Рассольник ленинградский
3,22	13,82	92,36	200	Картофель свежий, Крупа Перловая, Морковь свежая очищенная п/ф, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Огурцы консервированные без уксуса (без учета заливки), Масло растительное, Соль, Сметана
				Котлеты мясные рубленые собственного производства, запеченные с соусом молочным
8,49	8,42	139,965	70	Говядина котлетная часть с/м, Хлеб пшеничный в нарезке, Соль, Молоко, Масло сливочное, Мука пшеничная, Масло растительное
				Каша гречневая рассыпчатая
4,29	22,85	150,24	120	Крупа Гречневая, Соль, Масло сливочное
				Сок фруктовый
0,15	15,15	64,95	150	Сок яблочный
				Хлеб из муки пшеничной первого сорта
0,6	10	51,8	20	Хлеб пшеничный в нарезке
				Хлеб ржано-пшеничной
0,22	8,2	40,06	20	Хлеб ржано-пшеничный в нарезке

Полдник 3-7

Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
				Сырники по-киевски
8,26	37	280,32	100	Творог 9%, Мука пшеничная, Яйцо диетическое, Сахар-песок, Соль, Ванилин, Повидло яблочное, Сухари панировочные, Масло сливочное
				Биоогурт фруктовый питьевой
4,8	16,64	127,68	160	Биоогурт фруктовый питьевой персик
				Чай с сахаром
	9,99	39,96	200	Чай черный весовой, Сахар-песок

Ужин 1 3-7

Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
				Печень по-строгановски
5,17	2,09	84,705	50	Печень говяжья с/м, Томат-паста, Сметана, Соль, Масло сливочное, Мука пшеничная, Соль
				Изделия макаронные отварные
5,231	42,3	242,856	180	Макаронные изделия, Соль, Масло сливочное
				Компот из плодов свежих (яблоки)
0,12	22,92	93,24	200	Яблоки свежие, Сахар-песок, Лимонная кислота
				Хлеб из муки пшеничной первого сорта
0,6	10	51,8	20	Хлеб пшеничный в нарезке

Вода питьевая детская 3-7 (на весь день)

Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
			200	Вода питьевая детская
				Вода питьевая детская