

СОГЛАСОВАНО
Директор школы №
Ф.И.О.



УТВЕРЖДЕНО

Остюк Ю.А.

МЕНЮ
За счет бюджета города Москвы
3 октября 2018 г.

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Завтрак 1 1,5-3					
3,67	5,57	17,19	133,608	120	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных) Крупа Геркулес, Молоко, Соль, Сахар-песок, Масло сливочное
		7,49	29,97	150	Чай с сахаром Чай черный весовой, Сахар-песок
2,32	2,95		35,83	10	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирности до 45% Сыр с м.д.ж 45%
0,08	8,25	0,08	74,89	10	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сливочное шт
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					
0,45	0,1	4,05	18,9	50	Фрукты и ягоды свежие (Апельсин) Апельсин

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Обед 1,5-3					
0,48	3,057	2,73	40,335	30	Винегрет Картофель свежий, Свекла свежая очищенная п/ф, Лимонная кислота, Морковь свежая очищенная п/ф, Огурцы консервированные без уксуса (без учета заливки), Горошек зеленый консервированный, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Масло растительное, Соль, Лимонная кислота
3	2,38	8,09	65,767	130	Суп с изделиями макаронными (фигурными) группы А на бульоне из птицы Макаронные изделия (Вермишель яичная), Морковь свежая очищенная п/ф, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Масло сливочное, Соль
12,67 1	11,66	17,171	224,34	150	Рагу из мяса птицы Мясо кур (п/ф бедро, голень, грудка) с/м, Соль, Картофель свежий, Морковь свежая очищенная п/ф, Томат-паста, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Мука пшеничная, Масло растительное
0,045	0,015	18,075	72,585	150	Кисель из клюквы быстрозамороженной Клюква б/з, Крахмал картофельный, Сахар-песок
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 1,5-3					
3,62	3,77	21,24	133,376	80	Пудинг манный Крупа Манная, Молоко, Соль, Сахар-песок, Яйцо диетическое, Масло сливочное, Сухари панировочные, Сметана
0,029	0,002	3,278	13,24	5	Соус абрикосовый Курага, Сахар-песок
4,2	4,48	5,6	79,52	140	Кефир Кефир
		7,49	29,97	150	Чай с сахаром Чай черный весовой, Сахар-песок

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Ужин 1 1,5-3					
6,635	1,06	5,6	58,51	50	Тефтели рыбные Рыба филе Минтая б/к с/м, Хлеб пшеничный в нарезке, Молоко, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Соль, Масло сливочное
3,78	3,726	30,546	170,73	180	Картофель отварной Картофель свежий, Масло сливочное, Соль
0,09	0,02	17	68,505	150	Напиток из цитрусовых Лимон, Мандарин, Сахар-песок
1,6	0,6	10	51,8	20	Хлеб из муки пшеничной первого сорта Хлеб пшеничный в нарезке

Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
			100	Вода питьевая детская 1,5-3 (на весь день) Вода питьевая детская

Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
			180	Завтрак 1 3-7 Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных) Крупа Геркулес, Молоко, Соль, Сахар-песок, Масло сливочное
			200	Чай с сахаром Чай черный весовой, Сахар-песок
			10	Масло коровьесладкосливочное несоленое Масло сливочное шт
			10	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45% Сыр с м.д.ж 45%
			20	Хлеб из муки пшеничной первого сорта Хлеб пшеничный в нарезке

Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
			80	Завтрак 2 3-7 Плоды и ягоды свежие (Апельсин) Апельсин

Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
			60	Обед 3-7 Винегрет Картофель свежий, Свекла свежая очищенная п/ф, Лимонная кислота, Морковь свежая очищенная п/ф, Огурцы консервированные без уксуса (без учета заливки), Горошек зеленый консервированный, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Масло растительное, Соль, Лимонная кислота
			200	Суп с изделиями макаронными (фигурными) группы А на бульоне из птицы Макаронные изделия (Вермишель яичная), Морковь свежая очищенная п/ф, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Масло сливочное, Соль
			180	Рагу из мяса птицы Мясо кур (п/ф бедро, голень, грудка) с/м, Соль, Картофель свежий, Морковь свежая очищенная п/ф, Томат-паста, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Мука пшеничная, Масло растительное
			200	Кисель из клюквы быстрозамороженной Клюква б/з, Крахмал картофельный, Сахар-песок
			20	Хлеб из муки пшеничной первого сорта Хлеб пшеничный в нарезке
			20	Хлеб ржано-пшеничной Хлеб ржано-пшеничный в нарезке

Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
			100	Полдник 3-7 Пудинг манный Крупа Манная, Молоко, Соль, Сахар-песок, Яйцо диетическое, Масло сливочное, Сухари панировочные, Сметана
			5	Соус абрикосовый Курага, Сахар-песок
			160	Кефир Кефир 3,2%
			200	Чай с сахаром Чай черный весовой, Сахар-песок

Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
			50	Ужин 1 3-7 Тетели рыбные Рыба филе Минтая б/к с/м, Хлеб пшеничный в нарезке, Молоко, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Соль, Масло сливочное
			180	Картофель отварной Картофель свежий, Масло сливочное, Соль
			200	Напиток из цитрусовых Лимон, Мандарин, Сахар-песок
			20	Хлеб из муки пшеничной первого сорта Хлеб пшеничный в нарезке

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