

СОГЛАСОВАНО

Директор школы № 1363

Ф.И.О.



no on M...

УТВЕРЖДЕНО

Остюк Ю.А.

**МЕНЮ**

За счет бюджета города Москвы

25 сентября 2017 г.

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Завтрак 1 3-7					
7,099	6,57	36,23	232,092	180	Каша пшенинная молочная Молоко, Сахар-песок, Крупа Пшено, Масло сливочное, Соль
0,04		10,11	40,62	200	Чай с лимоном Чай черный весовой, Сахар-песок, Лимон
0,08	8,25	0,08	74,89	10	Масло коровьесладкосливочное несоленое
1,6	0,6	10	51,8	20	Хлеб из муки пшеничной первого сорта

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Завтрак 2 3-7					
0,32	0,24	8,24	36,4	80	Плоды и ягоды свежие (Груша)

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Обед 3-7					
0,75	3,288	5,22	53,454	60	Икра из уваренных кабачков Кабачки б/з, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Масло растительное, Томат-паста, Соль
5,56	4,45	11,36	107,7	200	Уха ростовская Рыба филе Трески б/к с/м, Картофель свежий, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Масло растительное, Соль, Помидоры
15,21	14	20,61	269,208	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
0,28	0,06	27,88	113,14	200	Компот из плодов сухих Изюм, Чернослив, Сахар-песок, Лимонная кислота
1,6	0,6	10	51,8	20	Хлеб из муки пшеничной первого сорта
1,32	0,22	8,2	40,06	20	Хлеб ржано-пшеничной

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Полдник 3-7					
5,35	4,32	19,34	137,67	100	Макаронны, запеченные с яйцом Макаронные изделия, Масло сливочное, Яйцо диетическое, Молоко, Соль
1,46	3,58	18,42	87,4	20	Печенье
4,64	5,12	6,4	90,88	160	Кефир

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Ужин 1 3-7					
7,98	6,38	6,25	114,275	50	Фрикадельки мясные паровые собственного производства Говядина котлетная часть с/м, Хлеб пшеничный в нарезке, Соль
3,78	3,726	30,546	170,73	180	Картофель отварной Картофель свежий, Масло сливочное, Соль
0,06	0,06	21,36	86,14	200	Напиток яблочный Яблоки свежие, Сахар-песок, Лимонная кислота
1,6	0,6	10	51,8	20	Хлеб из муки пшеничной первого сорта

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

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