

СОГЛАСОВАНО

Директор школы №  
Ф.И.О.

УТВЕРЖДЕНО

Остюк Ю.А.

**МЕНЮ**

За счет бюджета города Москвы  
26 сентября 2017 г.

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
<b>Завтрак 1 3-7</b>					
16,82	10,29	16,77	226,93	100	<b>Пудинг из творога запеченный</b> Творог 9%, Крупа Манная, Сахар-песок, Яйцо диетическое, Соль, Масло сливочное, Ванилин, Сухари панировачные, Сметана
0,006	0,002	5,285	21,188	10	<b>Соус клюквенный</b> Клюква б/з, Крахмал картофельный, Сахар-песок
3,79	3,474	19,47	123,66	200	<b>Кофейный напиток злаковый на молоке</b> Кофейный напиток, Сахар-песок, Молоко
2,32	2,95		35,83	10	<b>Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%</b>
1,6	0,6	10	51,8	20	<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</b>

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
<b>Завтрак 2 3-7</b>					
0,9	0,2	8,1	37,8	100	<b>Плоды и ягоды свежие (Апельсин)</b>

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
<b>Обед 3-7</b>					
0,42	7,25	1,32	72,18	60	<b>Салат из свежих огурцов с растительным маслом</b> Огурцы свежие, Масло растительное, Соль
3,76	4,04	10,05	91,58	200	<b>Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне</b> Свекла свежая очищенная п/ф, Капуста белокочанная свежая очищенная п/ф, Картофель свежий, Морковь свежая очищенная п/ф, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Томат-паста, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль, Сметана, Лимонная кислота
11,35	10,44	2,08	147,623	70	<b>Гуляш из отварного мяса</b> Говядина тазобедренная часть п/ф, Соль, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Морковь свежая очищенная п/ф, Томат-паста, Масло сливочное, Мука пшеничная
2,97	3,39	32,79	173,544	120	<b>Рис отварной</b> Крупа Рисовая, Масло сливочное, Соль
0,75	0,15	15,15	64,95	150	<b>Сок фруктовый</b>
1,6	0,6	10	51,8	20	<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</b>
1,32	0,22	8,2	40,06	20	<b>Хлеб ржано-пшеничной</b>

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
<b>Полдник 3-7</b>					
3,49	2,78	8,28	72,07	100	<b>Запеканка овощная</b> Горошек зеленый консервированный, Картофель свежий, Капуста белокочанная свежая очищенная п/ф, Морковь свежая очищенная п/ф, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Яйцо диетическое, Крупа Манная, Сухари панировачные, Масло растительное, Сметана, Сыр с м.д.ж 45%, Соль
2,46	1,64	23,96	120,504	40	<b>Ватрушка с повидлом</b> Мука пшеничная, Молоко, Сахар-песок, Соль, Яйцо диетическое, Дрожжи сухие, Масло растительное, Повидло (жем) в ассортименте, Масло растительное
6,24	4	6,72	87,84	160	<b>Ряженка</b>

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
<b>Ужин 1 3-7</b>					
0,33	0,06	1,14	6,42	30	<b>Помидоры свежие</b>
5,86	8,42	13,84	154,52	200	<b>Капуста, тушенная с мясом</b> Капуста белокочанная свежая очищенная п/ф, Масло растительное, Морковь свежая очищенная п/ф, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Томат-паста, Соль, Сахар-песок, Говядина тазобедренная часть п/ф
0,27	0,06	24,41	99,26	200	<b>Компот из плодов свежих (апельсин)</b> Апельсин, Сахар-песок
1,6	0,6	10	51,8	20	<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</b>

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"*