

СОГЛАСОВАНО

Директор школы №  
Ф.И.О.

УТВЕРЖДЕНО

Остюк Ю.А.

**МЕНЮ**

За счет бюджета города Москвы

13 октября 2017 г.



Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
<b>Завтрак 1 3-7</b>					
5,501	8,359	25,78	200,412	180	<b>Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)</b> Крупа Геркулес, Молоко, Соль, Сахар-песок, Масло сливочное
		9,99	39,96	200	<b>Чай с сахаром</b> Чай черный весовой, Сахар-песок
0,08	8,25	0,08	74,89	10	<b>Масло коровьесладкосливочное несоленое</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>					
0,4	0,3	10,3	45,5	100	<b>Плоды и ягоды свежие (Груша)</b>

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
<b>Обед 3-7</b>					
0,75	3,288	5,22	53,454	60	<b>Икра из уваренных кабачков</b> Кабачки б/з, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Масло растительное, Томат-паста, Соль
2,1	5,11	11,09	98,72	200	<b>Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)</b> Капуста белокочанная свежая очищенная п/ф, Картофель свежий, Крупа Перловая, Морковь свежая очищенная п/ф, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Масло растительное, Соль, Сметана
10,61 2	2,793	10,661	110,278	70	<b>Котлеты рубленые из фарша рыбного</b> Рыба филе Трески б/к с/м, Молоко, Хлеб пшеничный в нарезке, Яйцо диетическое, Соль, Сухари панировачные, Масло растительное
2,52	2,484	20,364	113,82	120	<b>Картофель отварной</b> Картофель свежий, 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>					
4,52	4,72	26,55	166,72	100	<b>Пудинг манный</b> Крупа Манная, Молоко, Соль, Сахар-песок, Яйцо диетическое, Масло сливочное, Сухари панировачные, Сметана
0,029	0,002	3,278	13,24	5	<b>Соус абрикосовый</b> Кюрага, Сахар-песок
4,64	5,12	6,4	90,88	160	<b>Кефир</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>
16,9	15,55	22,89	299,12	200	<b>Рагу из мяса птицы</b> 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
0,46	0,15	29,11	119,62	200	<b>Напиток витаминный</b> Шиповник, Сахар-песок, Изюм
1,6	0,6	10	51,8	20	<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</b>

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

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

*Директор* 