

СОГЛАСОВАНО

Директор школы № 1363  
Ф.И.О.

УТВЕРЖДЕНО

Остюк Ю.А.

**МЕНЮ**

За счет бюджета города Москвы

**16 октября 2017 г.**

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
<b>Завтрак 1 3-7</b>					
10,44	11,24	1,95	150,68	100	<b>Омлет натуральный, запеченный</b> Яйцо диетическое, Молоко, Соль, Масло сливочное
3,79	3,474	19,47	123,66	200	<b>Кофейный напиток злаковый на молоке</b> Кофейный напиток, Сахар-песок, Молоко
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>
<b>Завтрак 2 3-7</b>					
0,9	0,2	8,1	37,8	100	<b>Фрукты и ягоды свежие (Апельсин)</b>
<b>Обед 3-7</b>					
0,73	4,25	3,89	56,772	60	<b>Салат из моркови с растительным маслом</b> Морковь свежая очищенная п/ф, Масло растительное
7,4	1,53	19,5	121,38	200	<b>Суп с клецками на мясном бульоне</b> Картофель свежий, Морковь свежая очищенная п/ф, Соль, Мука пшеничная, Яйцо диетическое
11,66	11,25	3,07	160,118	70	<b>Азу из мяса отварного</b> Говядина тазобедренная часть п/ф, Масло растительное, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Мука пшеничная, Томат-паста, Огурцы консервированные без уксуса (без учета заливки), Соль, Чеснок свежий очищенный п/ф
5,06	4,29	22,85	150,24	120	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> Крупа Гречневая, Соль, Масло сливочное
0,28	0,06	27,88	113,14	200	<b>Компот из плодов сухих</b> Изюм, Чернослив, Сахар-песок, Лимонная кислота
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>
<b>Полдник 3-7</b>					
5,23	4,98	31,48	191,65	100	<b>Лепешки картофельные</b> Картофель свежий, Яйцо диетическое, Мука пшеничная, Сметана, Соль, Масло растительное
0,167	0,663	0,49	8,591	5	<b>Соус сметанный</b> Сметана, Масло сливочное, Мука пшеничная, Соль
6,24	4	6,72	87,84	160	<b>Ряженка</b>
<b>Ужин 1 3-7</b>					
6,13	5,64	5,82	98,535	50	<b>Котлеты рубленые из птицы (цыплята) собственного производства, запеченные с соусом молочным</b> Мясо кур (п/ф бедро, голень, грудка) с/м, Хлеб пшеничный в нарезке, Соль, Молоко, Масло сливочное, Мука пшеничная, Сыр с м.д.ж 45%, Соль
4,176		37,188	165,492	180	<b>Овощи запеченные</b> Картофель свежий, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Масло растительное, Соль
0,06	0,06	21,36	86,14	200	<b>Напиток яблочный</b> Яблоки свежие, Сахар-песок, Лимонная кислота
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"*