

СОГЛАСОВАНО

Директор, ДС № 1538

Ф.И.О.

Ольга Михайловна О.И.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

ООО "Московский школьник"

Калитин А.

МЕНЮ

За счет бюджета города Москвы

23 марта 2018 г.

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Завтрак 1 с 3-7					
Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)					
5,501	8,359	25,78	200,412	180	Крупа Геркулес, Молоко, Соль, Сахар-песок, Масло сливочное
Чай с сахаром					
		9,99	39,96	200	Чай черный весовой, Сахар-песок
Масло коровьесладкосливочное несоленое					
0,08	8,25	0,08	74,89	10	
Хлеб из муки пшеничной первого сорта					
1,6	0,6	10	51,8	20	

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Завтрак 2 с 3-7					
Плоды и ягоды свежие (Яблоко)					
0,4	0,4	9,8	44,4	100	

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Обед с 3-7					
Салат из свеклы с растительным маслом					
0,852	6,048	4,986	77,79	60	Свекла свежая очищенная п/ф, Масло растительное, Соль
Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)					
2,1	5,11	11,09	98,72	200	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
Котлеты рубленые из фарша рыбного					
10,612	2,793	10,661	110,278	70	Рыба филе Минтая б/к с/м, Молоко, Хлеб пшеничный в нарезке, Яйцо диетическое, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное
Картофель отварной					
2,52	2,484	20,364	113,82	120	Картофель свежий, Масло сливочное, Соль
Сок фруктовый					
0,75	0,15	15,15	64,95	150	
Хлеб из муки пшеничной первого сорта					
1,6	0,6	10	51,8	20	
Хлеб ржано-пшеничной					
1,32	0,22	8,2	40,06	20	

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Полдник с 3-7					
Пудинг манный					
4,52	4,72	26,55	166,72	100	Крупа Манная, Молоко, Соль, Сахар-песок, Яйцо диетическое, Масло сливочное, Сухари панировочные, Сметана
Соус абрикосовый					
0,029	0,002	3,278	13,24	5	Курага, Сахар-песок
Кефир					
4,64	5,12	6,4	90,88	160	

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Ужин 1 с 3-7					
Помидоры свежие					
0,33	0,06	1,14	6,42	30	
Рагу из мяса птицы					
16,9	15,55	22,89	299,12	200	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
Напиток витаминный					
0,46	0,15	29,11	119,62	200	Шиповник, Сахар-песок, Изюм
Хлеб из муки пшеничной первого сорта					
1,6	0,6	10	51,8	20	

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

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

Общество с ограниченной

ответственностью

«Московский школьник»

Главный технолог

Зав. производством