

СОГЛАСОВАНО

Директор ДС № 1538

Ф.И.О.




УТВЕРЖДЕНО

Директор

ООО "Московский школьник"

Калитин А.

МЕНЮ

За счет бюджета города Москвы

25 мая 2018 г.



| Белки | Жиры | Углеводы | Калор. | Выход, г | |
|--|-------|----------|--------|----------|---|
| Завтрак 1 с 3-7 | | | | | |
| Запеканка из творога | | | | | |
| 17,96 | 11,43 | 20,14 | 255,25 | 100 | Творог 9%, Крупа Манная, Сахар-песок, Яйцо диетическое, Масло сливочное, Соль, Сухари панировочные, Сметана |
| Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности | | | | | |
| 0,72 | 0,85 | 5,55 | 32,73 | 10 | |
| Кофейный напиток из цикория с молоком | | | | | |
| 3,9 | 3,84 | 17,66 | 120,84 | 200 | Молоко, Напиток кофейный цикорий растворимый, Сахар-песок |
| Масло коровьесладкосливочное несоленое | | | | | |
| 0,08 | 8,25 | 0,08 | 74,89 | 10 | |
| Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45% | | | | | |
| 2,32 | 2,95 | | 35,83 | 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 | | | | | |
| Фрукты и ягоды свежие (Груша) | | | | | |
| 0,32 | 0,24 | 8,24 | 36,4 | 80 | |

| Белки | Жиры | Углеводы | Калор. | Выход, г | |
|--|------|----------|---------|----------|--|
| Обед с 3-7 | | | | | |
| Салат из отварного картофеля свежего огурца и зеленого салата | | | | | |
| 1,05 | 4,4 | 8,03 | 75,948 | 60 | Картофель свежий, Огурцы свежие, Капуста Пекинская (Салат Китайский), Масло растительное, Соль |
| Рассольник ленинградский | | | | | |
| 2,06 | 3,22 | 13,82 | 92,36 | 200 | Картофель свежий, Крупа Перловая, Морковь свежая очищенная п/ф, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Огурцы консервированные без уксуса (без учета заливки), Масло растительное, Соль, Сметана |
| Печень по-строгановски | | | | | |
| 10,45 | 7,42 | 2,92 | 118,587 | 70 | Печень говяжья с/м, Томат-паста, Сметана, Соль, Масло сливочное, Мука пшеничная, Соль |
| Изделия макаронные отварные | | | | | |
| 4,42 | 3,49 | 28,2 | 161,904 | 120 | Макаронные изделия, Соль, Масло сливочное |
| 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 | | | | | |
| Оладьи | | | | | |
| 7,39 | 6,98 | 43,45 | 266,18 | 100 | Мука пшеничная, Яйцо диетическое, Сахар-песок, Молоко, Дрожжи сухие, Соль, Масло растительное |
| Повидло | | | | | |
| | | 3,3 | 13,2 | 5 | |
| Биоогурт фруктовый питьевой | | | | | |
| 4,48 | 4,8 | 16,64 | 127,68 | 160 | |

| Белки | Жиры | Углеводы | Калор. | Выход, г | |
|---|-------|----------|---------|----------|---|
| Ужин 1 с 3-7 | | | | | |
| Гуляш из отварной птицы | | | | | |
| 7,07 | 5,945 | 0,8 | 84,965 | 50 | Мясо кур (п/ф бедро, голень, грудка) с/м, Масло сливочное, Мука пшеничная, Томат-паста, Морковь свежая очищенная п/ф, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Соль |
| Свекла тушеная | | | | | |
| 3,17 | 5,99 | 16,819 | 133,866 | 180 | Свекла свежая очищенная п/ф, Масло сливочное, Сметана, Соль |
| Компот из плодов свежих | | | | | |
| 0,06 | 0,06 | 21,35 | 86,14 | 200 | Яблоки свежие, Апельсин, Сахар-песок, Лимонная кислота |
| Хлеб из муки пшеничной первого сорта | | | | | |
| 1,6 | 0,6 | 10 | 51,8 | 20 | |