

СОГЛАСОВАНО

Директор ДС № 1538

Ф.И.О.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

ООО "Московский школьник"

Калитин А.

МЕНЮ

За счет бюджета города Москвы
26 марта 2018 г.

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Завтрак 1 с 3-7					
Омлет натуральный, запеченный					
10,44	11,24	1,95	150,68	100	Яйцо диетическое, Молоко, Соль, Масло сливочное
Кофейный напиток злаковый на молоке					
3,79	3,474	19,47	123,66	200	Кофейный напиток, Сахар-песок, Молоко
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					
Фрукты и ягоды свежие (Апельсин)					
0,9	0,2	8,1	37,8	100	

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Обед с 3-7					
Салат овощной с фасолью					
1,482	6,21	7,806	93,03	60	Картофель свежий, Морковь свежая очищенная п/ф, Фасоль сухая, Огурцы консервированные без уксуса (без учета заливки), Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Масло растительное, Соль
Суп с изделиями макаронными (фигурными) группы А на мясном бульоне					
9,24	7,32	24,88	202,36	200	Макаронные изделия (Вермишель яичная), Морковь свежая очищенная п/ф, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Масло сливочное, Соль
Азу из мяса отварного					
11,66	11,25	3,07	160,118	70	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
Каша гречневая рассыпчатая					
5,06	4,29	22,85	150,24	120	Крупа Гречневая, Соль, Масло сливочное
Компот из плодов сухих					
0,28	0,06	27,88	113,14	200	Изюм, Чернослив, Сахар-песок, Лимонная кислота
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					
Лепешки картофельные					
5,23	4,98	31,48	191,65	100	Картофель свежий, Яйцо диетическое, Мука пшеничная, Сметана, Соль, Масло растительное
Соус сметанный					
0,167	0,663	0,49	8,591	5	Сметана, Масло сливочное, Мука пшеничная, Соль
Ряженка					
6,24	4	6,72	87,84	160	

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Ужин 1 с 3-7					
Котлеты рубленые из птицы (цыплята) собственного производства, запеченные с соусом молочным					
6,13	5,64	5,82	98,535	50	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
Овощи запеченные					
4,176		37,188	165,492	180	Картофель свежий, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Масло растительное, Соль
Напиток яблочный					
0,06	0,06	21,36	86,14	200	Яблоки свежие, Сахар-песок, Лимонная кислота
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					
				200	

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