

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

ГБОУ Школа №183 (д/с №822/1) льготное
 Бескудниковский пр-д, д.2А м-т №12
 Директор
 Ф.И.О.

Директор
 ООО "РусСоцКапитал"
 Юдина О.В.

**МЕНЮ**

За счет бюджета города Москвы
 11 января 2021 г.

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Завтрак 1 (1,5 - 3 г.)					
4,668	4,38	24,156	154,728	120	Каша пшенинная молочная Молоко, Сахар-песок, Крупа Пшено, Масло сливочное, Соль
0,03		7,58	30,47	150	Чай с лимоном Чай черный весовой, Сахар-песок, Лимон
0,08	8,25	0,08	74,89	10	Масло коровьесладкосливочное несоленое Масло сливочное шт
1,6	0,6	10	51,8	20	Хлеб из муки пшеничной первого сорта Хлеб пшеничный в нарезке

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Завтрак 2 (1,5 - 3 г.)					
0,2	0,15	5,15	22,75	50	Фрукты и ягоды свежие (Груша) Груши свежие

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Обед (1,5 - 3 г.)					
0,426	3,024	2,493	38,895	30	Салат из свеклы с растительным маслом Свекла свежая очищенная п/ф, Масло растительное, Соль
3,61	2,89	7,38	70	130	Уха ростовская Рыба филе Минтая б/к с/м, Картофель свежий, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Масло растительное, Соль, Помидоры
12,67	11,66	17,17	224,34	150	Рагу из мяса птицы 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
0,21	0,05	20,91	84,86	150	Компот из плодов сухих Изюм, Чернослив, Сахар-песок, Лимонная кислота
1,6	0,6	10	51,8	20	Хлеб из муки пшеничной первого сорта Хлеб пшеничный в нарезке
1,32	0,22	8,2	40,06	20	Хлеб ржано-пшеничной Хлеб ржано-пшеничный в нарезке

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Полдник (1,5 - 3 г.)					
4,28	3,46	15,48	110,14	80	Макаронные изделия, запеченные с яйцом Макаронные изделия, Масло сливочное, Яйцо диетическое, Молоко, Соль
1,46	3,58	18,42	111,74	20	Печенье
4,34	4,48	6,58	83,44	140	Молоко ультрапастеризованное Молоко

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Вода питьевая детская (на весь день) (1,5 - 3 г.)					
				100	Вода питьевая детская Вода питьевая детская

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Завтрак 1 (3 - 7 л.)					
7,002	6,57	36,234	232,092	180	Каша пшенинная молочная Молоко, Сахар-песок, Крупа Пшено, Масло сливочное, Соль
0,04		10,11	40,62	200	Чай с лимоном Чай черный весовой, Сахар-песок, Лимон
0,08	8,25	0,08	74,89	10	Масло коровьесладкосливочное несоленое Масло сливочное шт
1,6	0,6	10	51,8	20	Хлеб из муки пшеничной первого сорта Хлеб пшеничный в нарезке

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
0,32	0,24	8,24	36,4	80	Завтрак 2 (3 - 7 л.) <i>Плоды и ягоды свежие (Груша)</i>
					Груши свежие

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
0,852	6,048	4,986	77,79	60	Обед (3 - 7 л.) <i>Салат из свеклы с растительным маслом</i>
					Свекла свежая очищенная п/ф, Масло растительное, Соль
5,56	4,45	11,36	107,69	200	<i>Уха ростовская</i>
					Рыба филе Минтая б/к с/м, Картофель свежий, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Масло растительное, Соль, Помидоры
15,21	14	20,61	269,2	180	<i>Рагу из мяса птицы</i>
					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
0,28	0,06	27,88	113,15	200	<i>Компот из плодов сухих</i>
					Изюм, Чернослив, Сахар-песок, Лимонная кислота
1,6	0,6	10	51,8	20	<i>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</i>
					Хлеб пшеничный в нарезке
1,32	0,22	8,2	40,06	20	<i>Хлеб ржано-пшеничной</i>
					Хлеб ржано-пшеничный в нарезке

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
5,35	4,32	19,34	137,67	100	Полдник (3 - 7 л.) <i>Макаронны, запеченные с яйцом</i>
					Макаронные изделия, Масло сливочное, Яйцо диетическое, Молоко, Соль
1,46	3,58	18,42	111,74	20	<i>Печенье</i>
4,8	5,12	7,52	95,36	160	<i>Молоко ультрапастеризованное</i>
					Молоко

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
7,98	6,38	6,25	114,28	50	Ужин 1 (3 - 7 л.) <i>Фрикадельки мясные паровые собственного производства</i>
					Говядина котлетная часть с/м, Хлеб пшеничный в нарезке, Соль
3,77	3,72	30,54	170,73	180	<i>Картофель отварной</i>
					Картофель свежий, Масло сливочное, Соль
0,06	0,06	21,35	86,14	200	<i>Напиток яблочный</i>
					Яблоки свежие, Сахар-песок, Лимонная кислота
1,6	0,6	10	51,8	20	<i>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</i>
					Хлеб пшеничный в нарезке

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

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

Главный технолог _____

 Зав. производством _____