

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

ГБОУ Школа №183 (д/с №822/2) льготное ул.
Дубнинская, д.63, кор. 6 м-т №12
Директор
Ф.И.О.

Директор
ООО "РусСоцКапитал"
Юдина О.В.



МЕНЮ
За счет бюджета города Москвы
12 января 2021 г.

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Завтрак 1 (1,5 - 3 г.)					
10,44	11,24	1,95	150,68	100	Омлет натуральный, запеченный Яйцо диетическое, Молоко, Соль, Масло сливочное
21	4	3	132	100	Творог порционный груша
2,84	2,55	14,61	92,75	150	Кофейный напиток злаковый на молоке Кофейный напиток, Сахар-песок, Молоко
2,32	2,95		35,83	10	Сыр полутвердый Сыр с м.д.ж 45%
1,6	0,6	10	51,8	20	Хлеб из муки пшеничной первого сорта Хлеб пшеничный в нарезке
Завтрак 2 (1,5 - 3 г.)					
1,425	0,475	19,95	89,775	95	Плоды и ягоды свежие (Банан) Банан
Обед (1,5 - 3 г.)					
0,21	3,62	0,66	36,09	30	Салат из свежих огурцов с растительным маслом Огурцы свежие, Масло растительное, Соль
2,44	2,62	6,54	59,52	130	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне Свекла свежая очищенная п/ф, Капуста белокочанная свежая очищенная п/ф, Картофель свежий, Морковь свежая очищенная п/ф, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Томат-паста, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль, Сметана, Лимонная кислота
11,35	10,44	2,08	147,623	70	Гуляш из отварного мяса Говядина тазобедренная часть п/ф, Соль, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Морковь свежая очищенная п/ф, Томат-паста, Масло сливочное, Мука пшеничная
1,238	1,413	13,663	72,31	50	Рис отварной Крупа Рисовая, Масло сливочное, Соль
0,75	0,15	15,15	64,95	150	Сок фруктовый Сок мультифрукт шт (0,2 л) ДП
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
Полдник (1,5 - 3 г.)					
3,18	3,9	19,07	124,11	100	Каша молочная кукурузная жидкая Крупа Кукурузная, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное
2,46	1,64	23,96	120,51	40	Ватрушка с повидлом Мука пшеничная, Молоко, Сахар-песок, Соль, Яйцо диетическое, Дрожжи сухие, Масло растительное, Повидло (джем) яблочное, Масло растительное
3,92	3,78	14,28	106,82	140	Йогурт питьевой фруктовый Йогурт питьевой фруктовый
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.)					
10,44	11,24	1,95	150,68	100	Омлет натуральный, запеченный Яйцо диетическое, Молоко, Соль, Масло сливочное
3,79	3,4	19,47	123,66	200	Кофейный напиток злаковый на молоке Кофейный напиток, Сахар-песок, Молоко
2,32	2,95		35,83	10	Сыр полутвердый Сыр с м.д.ж 45%
21	4	3	132	100	Творог порционный груша
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 (3 - 7 л.)					
1,5	0,5	21	94,5	100	Фрукты и ягоды свежие (Банан) Банан

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Обед (3 - 7 л.)					
0,42	7,25	1,32	72,18	60	Салат из свежих огурцов с растительным маслом Огурцы свежие, Масло растительное, Соль
3,76	4,04	10,05	91,58	200	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне Свекла свежая очищенная п/ф, Капуста белокочанная свежая очищенная п/ф, Картофель свежий, Морковь свежая очищенная п/ф, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Томат-паста, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль, Сметана, Лимонная кислота
11,35	10,44	2,08	147,623	70	Гуляш из отварного мяса Говядина тазобедренная часть п/ф, Соль, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Морковь свежая очищенная п/ф, Томат-паста, Масло сливочное, Мука пшеничная
2,97	3,39	32,79	173,544	120	Рис отварной Крупа Рисовая, Масло сливочное, Соль
0,75	0,15	15,15	64,95	150	Сок фруктовый Сок яблочный-виноградный
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-пшеничный Хлеб ржано-пшеничный в нарезке

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Полдник (3 - 7 л.)					
3,82	4,68	22,88	148,94	120	Каша молочная кукурузная жидкая Крупа Кукурузная, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное
2,46	1,64	23,96	120,51	40	Ватрушка с повидлом Мука пшеничная, Молоко, Сахар-песок, Соль, Яйцо диетическое, Дрожжи сухие, Масло растительное, Повидло (жем) яблочное, Масло растительное
6,24	4	6,72	87,84	160	Ряженка Ряженка

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Ужин 1 (3 - 7 л.)					
0,33	0,06	1,14	6,42	30	Помидоры свежие Помидоры
21,8	23,44	39,38	455,72	200	Плов мясной Говядина тазобедренная часть с/м, Масло сливочное, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Морковь свежая очищенная п/ф, Томат-паста, Крупа Рисовая, Соль
0,27	0,06	24,41	99,26	200	Компот из плодов свежих (апельсин) Апельсин, Сахар-песок
0,02	0,02	17,28	69,35	18	Мармелад 18 г
1,6	0,6	10	51,8	20	Хлеб из муки пшеничной первого сорта Хлеб пшеничный в нарезке

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

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

Главный технолог _____

Зав. производством _____