

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  
**21 января 2021 г.**

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
<b>Завтрак 1 (1,5 - 3 г.)</b>					
8,352	8,992	1,56	120,544	80	<b>Омлет натуральный, запеченный</b> Яйцо диетическое, Молоко, Соль, Масло сливочное
2,75	2,61	10,97	78,39	150	<b>Какао на молоке</b> Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко
0,08	8,25	0,08	74,89	10	<b>Масло коровьесладкосливочное несоленое</b> Масло сливочное шт
1,6	0,6	10	51,8	20	<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</b> Хлеб пшеничный в нарезке

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
<b>Завтрак 2 (1,5 - 3 г.)</b>					
1,425	0,475	19,95	89,775	95	<b>Плоды и ягоды свежие (Банан)</b> Банан

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
<b>Обед (1,5 - 3 г.)</b>					
0,43	3,02	2,86	40,4	30	<b>Салат витаминный с маслом растительным</b> Капуста белокочанная свежая очищенная п/ф, Морковь свежая очищенная п/ф, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Сахар-песок, Лимонная кислота, Соль, Масло растительное
3,49	2,68	8,99	74,05	120	<b>Суп картофельный с бобовыми (горох)</b> Картофель свежий, Горох колотый, Морковь свежая очищенная п/ф, Масло растительное, Соль
1,14	0,43	7,15	37,04	10	<b>Сухарики из хлеба пшеничного</b> Хлеб пшеничный в нарезке
10,612	2,793	10,661	110,278	70	<b>Котлеты рубленые из фарша рыбного</b> Рыба филе Минтая б/к с/м, Молоко, Хлеб пшеничный в нарезке, Яйцо диетическое, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное
1,238	1,413	13,663	72,31	50	<b>Рис отварной</b> Крупа Рисовая, Масло сливочное, Соль
0,75	0,15	15,15	64,95	150	<b>Сок фруктовый</b> Сок яблочно-виноградный шт (0,2 л) ДП
1,32	0,22	8,2	40,06	20	<b>Хлеб ржано-пшеничной</b> Хлеб ржано-пшеничный в нарезке
1,6	0,6	10	51,8	20	<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</b> Хлеб пшеничный в нарезке

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
<b>Полдник (1,5 - 3 г.)</b>					
3,74	2,35	27,28	145,21	100	<b>Каша рассыпчатая пшеничная с фруктами</b> Крупа Пшено, Изюм, Яблоки свежие, Чернослив, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль
1,46	3,58	18,42	111,74	20	<b>Печенье</b>
3,92	3,78	14,28	106,82	140	<b>Йогурт питьевой фруктовый</b> Йогурт питьевой фруктовый

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

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
<b>Завтрак 1 (3 - 7 л.)</b>					
10,44	11,24	1,95	150,68	100	<b>Омлет натуральный, запеченный</b> Яйцо диетическое, Молоко, Соль, Масло сливочное
3,67	3,48	14,63	104,52	200	<b>Какао на молоке</b> Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко
0,08	8,25	0,08	74,89	10	<b>Масло коровьесладкосливочное несоленое</b> Масло сливочное шт
1,6	0,6	10	51,8	20	<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</b> Хлеб пшеничный в нарезке

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
<b>Завтрак 2 (3 - 7 л.)</b>					
1,5	0,5	21	94,5	100	<b>Плоды и ягоды свежие (Банан)</b> Банан

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
<b>Обед (3 - 7 л.)</b>					
0,86	6,05	5,73	80,79	60	<b>Салат витаминный с маслом растительным</b> Капуста белокочанная свежая очищенная п/ф, Морковь свежая очищенная п/ф, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Сахар-песок, Лимонная кислота, Соль, Масло растительное
5,53	4,24	14,23	117,24	190	<b>Суп картофельный с бобовыми (горох)</b> Картофель свежий, Горох колотый, Морковь свежая очищенная п/ф, Масло растительное, Соль
1,14	0,43	7,15	37,04	10	<b>Сухарики из хлеба пшеничного</b> Хлеб пшеничный в нарезке
10,612	2,793	10,661	110,278	70	<b>Котлеты рубленые из фарша рыбного</b> Рыба филе Минтая б/к с/м, Молоко, Хлеб пшеничный в нарезке, Яйцо диетическое, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное
2,97	3,39	32,79	173,544	120	<b>Рис отварной</b> Крупа Рисовая, Масло сливочное, Соль
0,75	0,15	15,15	64,95	150	<b>Сок фруктовый</b> Сок яблочный-виноградный
1,32	0,22	8,2	40,06	20	<b>Хлеб ржано-пшеничной</b> Хлеб ржано-пшеничный в нарезке
1,6	0,6	10	51,8	20	<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</b> Хлеб пшеничный в нарезке


Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
<b>Полдник (3 - 7 л.)</b>					
4,488	2,82	32,736	174,252	120	<b>Каша рассыпчатая пшенная с фруктами</b> Крупа Пшено, Изюм, Яблоки свежие, Чернослив, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль
1,46	3,58	18,42	111,74	20	<b>Печенье</b>
6,24	4	6,72	87,84	160	<b>Ряженка</b> Ряженка

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
<b>Ужин 1 (3 - 7 л.)</b>					
0,24	0,03	0,51	3,27	30	<b>Огурцы консервированные без уксуса</b> Огурцы консервированные без уксуса (без учета заливки)
10,91	8,33	48,96	314,48	200	<b>Макаронны, запеченные с сыром</b> Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль, Сыр с м.д.ж 45%
0,06	0,06	21,35	86,14	200	<b>Компот из плодов свежих</b> Яблоки свежие, Апельсин, Сахар-песок, Лимонная кислота
1,6	0,6	10	51,8	20	<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</b> Хлеб пшеничный в нарезке

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

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

Главный технолог



Зав. производством