

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

Директор  
ООО "РусСоцКапитал"  
Юдина О.В.



**МЕНЮ**  
За счет бюджета города Москвы  
26 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
2,93	2,88	13,25	90,63	150	<b>Кофейный напиток из цикория с молоком</b> Молоко, Напиток кофейный цикорий растворимый, Сахар-песок
0,08	8,25	0,08	74,89	10	<b>Масло коровьесладкосливочное несоленое</b> Масло сливочное шт
1,46	3,58	18,42	111,74	20	<b>Печенье</b>
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>
0,855	0,19	7,695	35,91	95	<b>Фрукты и ягоды свежие (Апельсин)</b> Апельсин

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
					<b>Обед (1,5 - 3 г.)</b>
0,48	3,06	2,73	40,34	30	<b>Винегрет</b> Картофель свежий, Свекла свежая очищенная п/ф, Лимонная кислота, Морковь свежая очищенная п/ф, Огурцы консервированные без уксуса (без учета заливки), Горошек зеленый консервированный, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Масло растительное, Соль, Лимонная кислота
2,72	2,67	6,25	59,89	120	<b>Суп-пюре из разных овощей</b> Капуста белокочанная свежая очищенная п/ф, Картофель свежий, Морковь свежая очищенная п/ф, Мука пшеничная, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Масло сливочное, Молоко, Соль
1,14	0,43	7,15	37,04	10	<b>Сухарики из хлеба пшеничного</b> Хлеб пшеничный в нарезке
12,67	11,66	17,17	224,34	150	<b>Рагу из мяса птицы</b> 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
0,34	0,11	21,83	89,72	150	<b>Напиток витаминный</b> Шиповник, Сахар-песок, Изюм
1,6	0,6	10	51,8	20	<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</b> Хлеб пшеничный в нарезке
1,32	0,22	8,2	40,06	20	<b>Хлеб ржано-пшеничной</b> Хлеб ржано-пшеничный в нарезке

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
					<b>Полдник (1,5 - 3 г.)</b>
21	4	3	132	100	<b>Творог порционный груша</b>
2,12	2,73	18,89	108,57	30	<b>Булочка домашняя</b> Мука пшеничная, Сахар-песок, Дрожжи сухие, Соль, Масло сливочное
4,2	4,48	5,6	79,52	140	<b>Кефир</b> Кефир

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
3,9	3,84	17,66	120,84	200	<b>Кофейный напиток из цикория с молоком</b> Молоко, Напиток кофейный цикорий растворимый, Сахар-песок
0,08	8,25	0,08	74,89	10	<b>Масло коровьесладкосливочное несоленое</b> Масло сливочное шт
1,46	3,58	18,42	111,74	20	<b>Печенье</b>
3,2	1,2	20	103,6	40	<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>					
0,9	0,2	8,1	37,8	100	<b>Фрукты и ягоды свежие (Апельсин)</b> Апельсин

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
<b>Обед (3 - 7 л.)</b>					
0,96	6,11	5,46	80,67	60	<b>Винегрет</b> Картофель свежий, Свекла свежая очищенная п/ф, Лимонная кислота, Морковь свежая очищенная п/ф, Огурцы консервированные без уксуса (без учета заливки), Горошек зеленый консервированный, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Масло растительное, Соль, Лимонная кислота
4,31	4,22	9,9	94,83	190	<b>Суп-пюре из разных овощей</b> Капуста белокочанная свежая очищенная п/ф, Картофель свежий, Морковь свежая очищенная п/ф, Мука пшеничная, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Масло сливочное, Молоко, Соль
1,14	0,43	7,15	37,04	10	<b>Сухарики из хлеба пшеничного</b> Хлеб пшеничный в нарезке
15,21	14	20,61	269,2	180	<b>Рагу из мяса птицы</b> 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
0,46	0,15	29,11	119,62	200	<b>Напиток витаминный</b> Шиповник, Сахар-песок, Изюм
1,6	0,6	10	51,8	20	<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</b> Хлеб пшеничный в нарезке
1,32	0,22	8,2	40,06	20	<b>Хлеб ржано-пшеничной</b> Хлеб ржано-пшеничный в нарезке

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
<b>Полдник (3 - 7 л.)</b>					
21	4	3	132	100	<b>Творог порционный груша</b>
2,12	2,73	18,89	108,57	30	<b>Булочка домашняя</b> Мука пшеничная, Сахар-песок, Дрожжи сухие, Соль, Масло сливочное
4,64	5,12	6,08	88,96	160	<b>Ацидофилин</b> Ацидофилин

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
<b>Ужин 1 (3 - 7 л.)</b>					
6,64	1,06	5,6	58,51	50	<b>Тефтели рыбные</b> Рыба филе Минтая б/к с/м, Хлеб пшеничный в нарезке, Молоко, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Соль, Масло сливочное
3,85	7,42	13,37	135,63	180	<b>Капуста тушеная</b> Капуста белокочанная свежая очищенная п/ф, Масло растительное, Томат-паста, Морковь свежая очищенная п/ф, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Соль, Сахар-песок
0,06	0,02	24,09	96,78	200	<b>Кисель из клюквы быстрозамороженной</b> Клюква б/з, Крахмал картофельный, Сахар-песок
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 \_\_\_\_\_