



МЕНЮ
 За счет бюджета города Москвы
 1 декабря 2020 г.

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Завтрак 1 с 3-7 ДС					
17,94	11,41	20,12	254,88	100	Запеканка из творога Творог Кр, Крупа Манная, Сахар-песок, Яйцо куриное диетическое (белое) Кр, Масло сливочное, Соль, Хлеб пшеничный Кр, Сметана Кр
0,006	0,002	5,285	21,188	10	Соус клюквенный Клюква б/з, Крахмал картофельный, Сахар-песок
				200	Кофейный напиток злаковый на молоке Кофейный напиток, Сахар-песок, Молоко Кр
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 Кр

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Завтрак 2 с 3-7 ДС					
0,32	0,24	8,24	37,6	80	Плоды и ягоды свежие (Киви) Киви

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Обед с 3-7 ДС					
0,42	7,25	1,32	72,18	60	Салат из свежих огурцов с растительным маслом Огурцы свежие, Масло растительное, Соль
1,42	2,14	9,84	64,24	200	Борщ с капустой и картофелем Свекла очищенная, Капуста белокочанная очищенная, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Лук репчатый очищенный, Томат-паста Кр, Масло растительное, Сахар-песок, Соль, Лимонная кислота
9,891	8,442	1,113	120,001	70	Гуляш из отварной птицы (из индейки) Мясо индейки с/м Кр, Масло растительное, Мука пшеничная Кр, Томат-паста Кр, Морковь очищенная, Лук репчатый очищенный, Соль
2,94	4,02	32,76	178,944	120	Рис отварной Крупа Рисовая, Масло растительное, Соль
0,75	0,15	15,15	64,95	150	Сок фруктовый Сок яблочный-абрикос
1,6	0,6	10	51,8	20	Хлеб из муки пшеничной первого сорта Хлеб пшеничный Кр
1,32	0,22	8,2	40,06	20	Хлеб ржано-пшеничной Хлеб ржано-пшеничный Кр

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Полдник с 3-7 ДС					
3,42	3,14	8,21	74,81	100	Запеканка овощная Горошек зеленый консервированный, Картофель очищенный, Капуста белокочанная очищенная, Морковь очищенная, Лук репчатый очищенный, Яйцо куриное диетическое (белое) Кр, Крупа Манная, Хлеб пшеничный Кр, Масло растительное, Сметана Кр, Соль
2,46	1,64	23,96	120,504	40	Ватрушка с повидлом Мука пшеничная Кр, Молоко Кр, Сахар-песок, Соль, Яйцо куриное диетическое (белое) Кр, Дрожжи пресованные Кр, Масло растительное, Повидло (жем) в ассортименте Кр, Масло растительное
4,8	5,12	7,52	95,36	160	Молоко ультрапастеризованное Молоко Кр

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Ужин 1 с 3-7 ДС					
0,33	0,06	1,14	6,42	30	Помидоры свежие Помидоры
				200	Рагу из мяса птицы (индейка) Мясо индейки с/м Кр, Соль, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Томат-паста Кр, Лук репчатый очищенный, Мука пшеничная Кр, Масло растительное
0,27	0,06	24,41	99,26	200	Компот из плодов свежих (апельсин) Апельсин, Сахар-песок
0,64	0,16	6	28	80	Плоды и ягоды свежие (Мандарины) Мандарин
1,6	0,6	10	51,8	20	Хлеб из муки пшеничной первого сорта Хлеб пшеничный Кр



МЕНЮ (Льготное) 1 декабря 2020 г.

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	ЗАВТРАК С 1-4 кл	87,71 р.
15,66	16,86	2,925	226,065	150	Омлет натуральный, запеченный Яйцо куриное диетическое (белое) Кр, Молоко Кр, Соль, Масло сливочное	
3,79	3,4	25,47	150,8	200	Кофейный напиток злаковый на молоке Кофейный напиток, Сахар-песок, Молоко Кр	
0,08	8,25	0,08	74,8	10	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сливочное шт	
0,08	8,25	0,08	74,8	10	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сливочное шт	
1,5	0,58	10,28	52,4	20	Хлеб из муки пшеничной Хлеб пшеничный Кр	

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	ОБЕД С 1-4 кл	146,79 р.
0,954	6,06	4,878	77,76	60	Салат из свеклы и зеленого горошка Свекла очищенная, Лимонная кислота, Горошек зеленый консервированный, Масло растительное, Соль	
1,88	4,2	10,82	88,32	200	Суп крестьянский с крупой Капуста белокочанная очищенная, Картофель очищенный, Крупа Перловая, Морковь очищенная, Лук репчатый очищенный, Масло растительное, Соль	
9,632	8,184	1,664	110,584	80	Гуляш из мяса птицы (индейка) Мясо индейки с/м Кр, Масло растительное, Мука пшеничная Кр, Томат-паста Кр, Морковь очищенная, Лук репчатый очищенный, Соль	
5,04	4,92	22,812	155,436	120	Каша гречневая рассыпчатая Крупа Гречневая, Соль, Масло растительное	
0,12	0,04	16,86	69,12	200	Напиток смородина Смородина черная б/з, Сахар-песок	
1,5	0,58	10,28	52,4	20	Хлеб из муки пшеничной Хлеб пшеничный Кр	
1,12	0,22	9,88	46,4	20	Хлеб ржано-пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Кр	

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	ЗАВТРАК С 5-11 кл	94,62 р.
0,00	0,00	0,00	0,00	180	Омлет натуральный, запеченный Яйцо куриное диетическое (белое) Кр, Молоко Кр, Соль, Масло сливочное	
3,79	3,4	25,47	150,8	200	Кофейный напиток злаковый на молоке Кофейный напиток, Сахар-песок, Молоко Кр	
0,08	8,25	0,08	74,8	10	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сливочное шт	
0,08	8,25	0,08	74,8	10	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сливочное шт	
0,00	0,00	0,00	0,00	40	Хлеб из муки пшеничной Хлеб пшеничный Кр	

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	ОБЕД С 5-11 кл	174,75 р.
1,59	10,1	8,13	129,6	100	Салат из свеклы и зеленого горошка Свекла очищенная, Лимонная кислота, Горошек зеленый консервированный, Масло растительное, Соль	
2,35	5,25	13,525	110,4	250	Суп крестьянский с крупой Капуста белокочанная очищенная, Картофель очищенный, Крупа Перловая, Морковь очищенная, Лук репчатый очищенный, Масло растительное, Соль	
12,04	10,23	2,08	138,23	100	Гуляш из мяса птицы (индейка) Мясо индейки с/м Кр, Масло растительное, Мука пшеничная Кр, Томат-паста Кр, Морковь очищенная, Лук репчатый очищенный, Соль	
6,3	6,15	28,515	194,295	150	Каша гречневая рассыпчатая Крупа Гречневая, Соль, Масло растительное	
0,12	0,04	16,86	69,12	200	Напиток смородина Смородина черная б/з, Сахар-песок	
0,00	0,00	0,00	0,00	40	Хлеб из муки пшеничной Хлеб пшеничный Кр	
1,12	0,22	9,88	46,4	20	Хлеб ржано-пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Кр	