



МЕНЮ

За счет бюджета города Москвы

2 октября 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 из цикория с молоком Молоко Кр, Напиток кофейный цикорий растворимый, Сахар-песок
0,08	8,25	0,08	74,89	10	Масло коровьесладкосливочное несоленое Масло сливочное шт
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
				90	Плоды и ягоды свежие (Мандарин) Мандарин

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	Обед с 3-7 ДС
1,05	4,4	8,03	75,948	60	Салат из отварного картофеля свежего огурца и зеленого салата Картофель очищенный, Огурцы свежие, Капуста Пекинская (Салат Китайский), Масло растительное, Соль
1,82	2,32	13,54	82,26	200	Рассольник ленинградский Картофель очищенный, Крупа Перловая, Морковь очищенная, Лук репчатый очищенный, Огурцы консервированные без уксуса (без учета заливки), Масло растительное, Соль
				70	Тефтели мясные с соусом собственного производства
4,392	4,116	28,176	167,316	120	Изделия макаронные отварные Макаронные изделия, Соль, Масло растительное
0,75	0,15	15,15	64,95	150	Сок фруктовый Сок яблочный
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
7,39	6,98	43,45	266,18	100	Оладьи Мука пшеничная Кр, Яйцо куриное диетическое (белое) Кр, Сахар-песок, Молоко Кр, Дрожжи пресованные Кр, Соль, Масло растительное
		3,3	13,2	5	Повидло Повидло (джем) в ассортименте Кр
				160	Биокефир Биокефир 200гр шт

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	Ужин 1 с 3-7 ДС
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
3,114	6,93	16,776	141,966	180	Свекла тушеная Свекла очищенная, Масло растительное, Соль
0,06	0,06	21,35	86,14	200	Компот из плодов свежих Яблоки свежие, Апельсин, Сахар-песок, Лимонная кислота
1,6	0,6	10	51,8	20	Хлеб из муки пшеничной первого сорта Хлеб пшеничный Кр

СОГЛАСОВАНО

Директор
Ф.И.О.

ГБОУ № 1311 "Тхия" Л Ленинский 97 к 1

УТВЕРЖДЕНО

Директор
ООО "Школьник-ЮЗ"
Мисик М.В.

МЕНЮ (Льготное)

2 октября 2020 г.

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	ЗАВТРАК С 1-4 кл	87,71 р.
0,00	0,00	0,00	0,00	80	Запеканка из творога Творог Кр, Крупа Манная, Сахар-песок, Яйцо куриное диетическое (белое) Кр, Масло сливочное, Соль, Хлеб пшеничный Кр, Сметана Кр	
0,004	0,03	11,55	46,29	20	Соус ягодный Клубника б/з, Сахар-песок	
0,08	8,25	0,08	74,8	10	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сливочное шт	
0,00	0,00	15,98	63,84	200	Чай с сахаром Чай черный весовой, Сахар-песок	
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.
0,42	7,248	1,32	72,12	60	Салат из свежих огурцов с растительным маслом Огурцы свежие, Масло растительное, Соль	
1,82	2,32	13,54	8,78	200	Рассольник Ленинградский Картофель очищенный, Крупа Перловая, Морковь очищенная, Лук репчатый очищенный, Огурцы консервированные без уксуса (без учета заливки), Масло растительное, Соль	
0,00	0,00	0,00	0,00	80	Тефтели с рисом Говядина котлетная или шейная часть или грудинка с/м Кр, Крупа Рисовая, Соль	
0,00	0,00	0,00	0,00	120	Капуста тушеная Капуста белокочанная очищенная, Масло растительное, Томат-паста Кр, Морковь очищенная, Лук репчатый очищенный, Соль, Сахар-песок	
0,28	0,06	21,88	89,58	200	Напиток из плодов сухих (изюм) Сахар-песок, Лимонная кислота, Изюм	
1,5	0,58	10,28	52,4	20	Хлеб из муки пшеничной Хлеб пшеничный Кр	
0,00	0,00	0,00	0,00	40	Хлеб ржано-пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Кр	

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	ЗАВТРАК С 5-11 кл	94,62 р.
17,96	11,43	20,14	255,22	100	Запеканка из творога Творог Кр, Крупа Манная, Сахар-песок, Яйцо куриное диетическое (белое) Кр, Масло сливочное, Соль, Хлеб пшеничный Кр, Сметана Кр	
0,004	0,03	11,55	46,29	20	Соус ягодный Клубника б/з, Сахар-песок	
0,08	8,25	0,08	74,8	10	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сливочное шт	
0,00	0,00	15,98	63,84	200	Чай с сахаром Чай черный весовой, Сахар-песок	
1,5	0,58	10,28	52,4	20	Хлеб из муки пшеничной Хлеб пшеничный Кр	

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	ОБЕД С 5-11 кл	174,75 р.
0,7	12,08	2,2	120,2	100	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	
					Огурцы свежие, Масло растительное, Соль	
2,275	2,9	16,925	10,975	250	Рассольник Ленинградский	
					Картофель очищенный, Крупа Перловая, Морковь очищенная, Лук репчатый очищенный , Огурцы консервированные без уксуса (без учета заливки) , Масло растительное, Соль	
14,65 2	11,7	14,04	216,9	120	Тефтели с рисом	
					Говядина котлетная или шейная часть или грудинка с/м Кр, Крупа Рисовая, Соль	
0,00	0,00	0,00	0,00	150	Капуста тушеная	
					Капуста белокочанная очищенная, Масло растительное, Томат-паста Кр, Морковь очищенная, Лук репчатый очищенный , Соль, Сахар-песок	
0,28	0,06	21,88	89,58	200	Напиток из плодов сухих (изюм)	
					Сахар-песок, Лимонная кислота, Изюм	
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	

