



МЕНЮ

За счет бюджета города Москвы

6 ноября 2020 г.

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	Завтрак 1 с 3-7 ДС
10,44	11,24	1,95	150,68	100	Омлет натуральный, запеченный Яйцо куриное диетическое (белое) Кр, Молоко Кр, Соль, Масло сливочное
				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
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	36,4	80	Плоды и ягоды свежие (Груша) Груши свежие

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	Обед с 3-7 ДС
1,72	4,42	6,09	71,07	60	Салат Мозаика Картофель очищенный, Горошек зеленый консервированный, Морковь очищенная, Яйцо куриное диетическое (белое) Кр, Соль, Масло растительное
1,38	2,14	6,46	50,6	200	Щи из свежей капусты Капуста белокочанная очищенная, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Томат-паста Кр, Лук репчатый очищенный, Масло растительное, Соль
15,61	15,134	5,551	220,822	70	Шницель рубленый из индейки Мясо индейки с/м Кр, Яйцо куриное диетическое (белое) Кр, Соль, Хлеб пшеничный Кр, Масло растительное
2,94	4,02	32,76	178,944	120	Рис отварной Крупа Рисовая, Масло растительное, Соль
0,06	0,02	24,1	96,78	200	Кисель из клюквы быстрозамороженной Клюква б/з, Крахмал картофельный, Сахар-песок
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
9,16	5,91	24,24	186,83	100	Лапшевник с творогом Макаронные изделия (Вермишель) Кр, Творог Кр, Сахар-песок, Масло растительное, Сметана Кр, Хлеб пшеничный Кр, Соль
2,74	1,74	15,24	87,564	30	Булочка Любимая Мука пшеничная Кр, Молоко Кр, Яйцо куриное диетическое (белое) Кр, Сахар-песок, Дрожжи пресованные Кр, Соль, Масло сливочное, Масло растительное
				160	Кефир Кефир Кр

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	Ужин 1 с 3-7 ДС
6,63	1,15	5,6	59,265	50	Тефтели рыбные Рыба филе Минтая б/к с/м, Хлеб пшеничный Кр, Лук репчатый очищенный, Соль, Масло растительное
3,96	5,238	25,884	166,41	180	Пюре картофельное Картофель очищенный, 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

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

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

Главный технолог

Зав. производством

СОГЛАСОВАНО

Директор
Ф.И.О.

ГБОУ № 1311 "Тхия" Л Ленинский 97 к 1

УТВЕРЖДЕНО

Директор
ООО "Школьник-ЮЗ"
Мисик М.В.**МЕНЮ (Льготное)****6 ноября 2020 г.**

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	ЗАВТРАК С 1-4 кл	87,71 р.
0,00	0,00	0,00	0,00	150	Каша жидкая на молоке (гречневая) Крупа Гречневая, Молоко Кр, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	
0,04	0,00	16,1	65,2	200	Чай с лимоном Чай черный весовой, Сахар-песок, Лимон	
1,5	0,58	10,28	52,4	20	Хлеб из муки пшеничной Хлеб пшеничный Кр	
0,56	0,56	13,72	65,8	140	Яблоко Яблоки свежие	

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	ОБЕД С 1-4 кл	146,79 р.
2,424	3,456	8,334	74,256	60	Сельдь с гарниром Сельдь тушка Кр, Картофель очищенный, Яйцо куриное диетическое (белое) Кр, Масло растительное	
4,3	4,5	15,64	120,52	200	Суп картофельный с горохом Картофель очищенный, Горох колотый, Морковь очищенная, Лук репчатый очищенный, Масло растительное, Соль, Сухарики из хлеба пшеничного	
14,22	16,92	29,355	314,13	150	Плов из индейки Мясо индейки с/м Кр, Масло растительное, Лук репчатый очищенный, Морковь очищенная, Томат-паста Кр, Крупа Рисовая, Соль	
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	

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	ЗАВТРАК С 5-11 кл	94,62 р.
0,00	0,00	0,00	0,00	180	Каша жидкая на молоке (гречневая) Крупа Гречневая, Молоко Кр, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	
0,04	0,00	16,1	65,2	200	Чай с лимоном Чай черный весовой, Сахар-песок, Лимон	
1,5	0,58	10,28	52,4	20	Хлеб из муки пшеничной Хлеб пшеничный Кр	
0,56	0,56	13,72	65,8	140	Яблоко Яблоки свежие	

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	ОБЕД С 5-11 кл	174,75 р.
4,04	5,76	13,89	123,76	100	Сельдь с гарниром Сельдь тушка Кр, Картофель очищенный, Яйцо куриное диетическое (белое) Кр, Масло растительное	
5,375	5,625	19,55	150,65	250	Суп картофельный с горохом Картофель очищенный, Горох колотый, Морковь очищенная, Лук репчатый очищенный, Масло растительное, Соль, Сухарики из хлеба пшеничного	
23,7	28,2	48,925	523,55	250	Плов из индейки Мясо индейки с/м Кр, Масло растительное, Лук репчатый очищенный, Морковь очищенная, Томат-паста Кр, Крупа Рисовая, Соль	
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	

Главный технолог _____

Зав. производством _____