

МЕНЮ
 За счет бюджета города Москвы
 10 декабря 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	Какао на молоке
					Какао-порошок, 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	36,4	80	Фрукты и ягоды свежие (Груша)
					Груши свежие

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Обед с 3-7 ДС					
0,864	6,048	5,73	80,79	60	Салат витаминный с маслом растительным
					Капуста белокочанная очищенная, Морковь очищенная, Лук репчатый очищенный, Сахар-песок, Лимонная кислота, Соль, Масло растительное
5,529	4,237	14,231	117,249	190	Суп картофельный с бобовыми (горох)
					Картофель очищенный, Горох колотый, Морковь очищенная, Масло растительное, Соль
1,14	0,43	7,15	37,037	10	Сухарики из хлеба пшеничного
					Хлеб пшеничный Кр
13,68	0,52	0,11	59,829	70	Рыба (филе) припущенная
					Рыба филе Минтая н/к с/м, Соль, Лук репчатый очищенный
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
1,32	0,22	8,2	40,06	20	Хлеб ржано-пшеничной
					Хлеб ржано-пшеничный Кр
1,6	0,6	10	51,8	20	Хлеб из муки пшеничной первого сорта
					Хлеб пшеничный Кр

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Полдник с 3-7 ДС					
4,54	4,46	23,9	153,93	100	Запеканка со свежими фруктами
					Крупа Пшено, Молоко Кр, Соль, Сахар-песок, Яйцо куриное диетическое (белое) Кр, Масло сливочное, Хлеб пшеничный Кр, Яблоки свежие, Сметана Кр
2,41	1,94	13,67	81,792	30	Булочка с изюмом
					Мука пшеничная Кр, Молоко Кр, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо куриное диетическое (белое) Кр, Дрожжи пресованные Кр, Изюм, Соль, Яйцо куриное диетическое (белое) Кр, Масло растительное
				160	Кефир
					Кефир Кр

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Ужин 1 с 3-7 ДС					
0,24	0,009	0,153	3,27	30	Огурцы консервированные без уксуса
					Огурцы консервированные без уксуса (без учета заливки)
				200	Макаронны, запеченные с яйцом
					Макаронные изделия, Масло сливочное, Яйцо куриное диетическое (белое) Кр, Молоко Кр, 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".

СОГЛАСОВАНО

Директор
Ф.И.О.

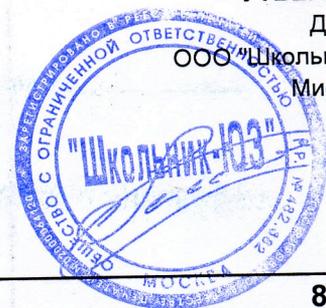
ГБОУ № 1311 "Тхия" Л Ленинский 97 к 1

УТВЕРЖДЕНО

Директор

ООО "Школьник-ЮЗ"

Мисик М.В.



МЕНЮ (Льготное)

10 декабря 2020 г.

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г		87,71 р.
ЗАВТРАК С 1-4 кл						
Каша манная молочная						
5,46	5,97	25,62	178,515	150	Крупа Манная, Молоко Кр, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль	
Какао на молоке						
9,4	8,5	10,83	160,46	200	Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко Кр	
Булочка сдобная "Выборгская" 80 Кр						
0,00	0,00	0,00	0,00	80		
Яблоко						
0,56	0,56	13,72	65,8	140	Яблоки свежие	

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г		146,79 р.
ОБЕД С 1-4 кл						
Салат картофельный с растительным маслом						
1,02	4,39	7,88	75,42	60	Картофель очищенный, Огурцы консервированные без уксуса (без учета заливки), Лук репчатый очищенный, Масло растительное, Соль	
Суп-пюре из индейки						
8,52	8,4	12,8	150,16	200	Мясо индейки с/м Кр, Морковь очищенная, Лук репчатый очищенный, Мука пшеничная Кр, Масло растительное, Соль, Сухарики из хлеба пшеничного	
Биточки рубленые из индейки						
15,92	14,68	12,85	238,18	100	Мясо индейки с/м Кр, Хлеб пшеничный Кр, Соль, Масло растительное	
Каша гречневая рассыпчатая						
5,04	4,92	22,812	155,436	120	Крупа Гречневая, Соль, Масло растительное	
Кисель абрикосовый						
0,52	0,04	19,2	78,76	200	Курага, Крахмал картофельный, Сахар-песок	
Хлеб из муки пшеничной						
1,5	0,58	10,28	52,4	20	Хлеб пшеничный Кр	
Хлеб ржано-пшеничный						
1,12	0,22	9,88	46,4	20	Хлеб ржано-пшеничный Кр	

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г		94,62 р.
ЗАВТРАК С 5-11 кл						
Каша манная молочная						
0,00	0,00	0,00	0,00	180	Крупа Манная, Молоко Кр, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль	
Какао на молоке						
9,4	8,5	10,83	160,46	200	Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко Кр	
Булочка сдобная "Выборгская" 80 Кр						
0,00	0,00	0,00	0,00	80		
Яблоко						
0,56	0,56	13,72	65,8	140	Яблоки свежие	

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г		174,75 р.
ОБЕД С 5-11 кл						
Салат картофельный с растительным маслом						
1,71	7,32	13,14	125,7	100	Картофель очищенный, Огурцы консервированные без уксуса (без учета заливки), Лук репчатый очищенный, Масло растительное, Соль	
Суп-пюре из индейки						
10,47	10,5	14,24	179,76	250	Мясо индейки с/м Кр, Морковь очищенная, Лук репчатый очищенный, Мука пшеничная Кр, Масло растительное, Соль, Сухарики из хлеба пшеничного	
Биточки рубленые из индейки						
15,92	14,68	12,85	238,18	100	Мясо индейки с/м Кр, Хлеб пшеничный Кр, Соль, Масло растительное	
Каша гречневая рассыпчатая						
6,3	6,15	28,515	194,295	150	Крупа Гречневая, Соль, Масло растительное	
Кисель абрикосовый						
0,52	0,04	19,2	78,76	200	Курага, Крахмал картофельный, Сахар-песок	
Хлеб из муки пшеничной						
0,00	0,00	0,00	0,00	40	Хлеб пшеничный Кр	
Хлеб ржано-пшеничный						
1,12	0,22	9,88	46,4	20	Хлеб ржано-пшеничный Кр	

Главный технолог _____

Зав. производством _____