



**МЕНЮ**  
 За счет бюджета города Москвы  
 12 ноября 2020 г.

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
<b>Завтрак 1 с 3-7 ДС</b>					
10,44	11,24	1,95	150,68	100	<b>Омлет натуральный, запеченный</b> Яйцо куриное диетическое (белое) Кр, Молоко Кр, Соль, Масло сливочное
				200	<b>Какао на молоке</b> Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко Кр
0,08	8,25	0,08	74,89	10	<b>Масло коровьесладкосливочное несоленое</b> Масло сливочное шт
1,6	0,6	10	51,8	20	<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</b> Хлеб пшеничный Кр

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
<b>Завтрак 2 с 3-7 ДС</b>					
0,32	0,32	7,84	35,52	80	<b>Плоды и ягоды свежие (Яблоко)</b> Яблоки свежие

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
<b>Обед с 3-7 ДС</b>					
0,864	6,048	5,73	80,79	60	<b>Салат витаминный с маслом растительным</b> Капуста белокочанная очищенная, Морковь очищенная, Лук репчатый очищенный, Сахар-песок, Лимонная кислота, Соль, Масло растительное
5,529	4,237	14,231	117,249	190	<b>Суп картофельный с бобовыми (горох)</b> Картофель очищенный, Горох колотый, Морковь очищенная, Масло растительное, Соль
1,14	0,43	7,15	37,037	10	<b>Сухарики из хлеба пшеничного</b> Хлеб пшеничный Кр
13,68	0,52	0,11	59,829	70	<b>Рыба (филе) припущенная</b> Рыба филе Минтая н/к с/м, Соль, Лук репчатый очищенный
2,94	4,02	32,76	178,944	120	<b>Рис отварной</b> Крупа Рисовая, Масло растительное, Соль
0,75	0,15	15,15	64,95	150	<b>Сок фруктовый</b> Сок яблочный
1,32	0,22	8,2	40,06	20	<b>Хлеб ржано-пшеничной</b> Хлеб ржано-пшеничный Кр
1,6	0,6	10	51,8	20	<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</b> Хлеб пшеничный Кр

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
<b>Полдник с 3-7 ДС</b>					
4,54	4,46	23,9	153,93	100	<b>Запеканка со свежими плодами</b> 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	<b>Булочка с изюмом</b> 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	<b>Кефир</b> Кефир Кр

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
<b>Ужин 1 с 3-7 ДС</b>					
0,24	0,009	0,153	3,27	30	<b>Огурцы консервированные без уксуса</b> Огурцы консервированные без уксуса (без учета заливки)
				200	<b>Макаронны, запеченные с яйцом</b> Макаронные изделия, Масло сливочное, Яйцо куриное диетическое (белое) Кр, Молоко Кр, Соль
0,06	0,06	21,35	86,14	200	<b>Компот из плодов свежих</b> Яблоки свежие, Апельсин, Сахар-песок, Лимонная кислота
1,6	0,6	10	51,8	20	<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</b> Хлеб пшеничный Кр

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

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

Зав. производством

Главный технолог

СОГЛАСОВАНО

Директор  
Ф.И.О.

ГБОУ № 1311 "Тхия" Л Ленинский 97 к 1

УТВЕРЖДЕНО

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

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

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

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

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

Главный технолог \_\_\_\_\_

Зав. производством \_\_\_\_\_