



МЕНЮ
 За счет бюджета города Москвы
 19 октября 2020 г.

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Завтрак 1 с 3-7 ДС					
				180	Каша пшенная молочная Молоко Кр, Сахар-песок, Крупа Пшено, Масло сливочное, Соль
		9,99	39,96	200	Чай с сахаром Чай черный весовой, 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	0,32	7,84	35,52	80	Фрукты и ягоды свежие (Яблоко) Яблоки свежие

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Обед с 3-7 ДС					
0,708	4,385	5,568	63,354	60	Салат из моркови с сахаром Морковь очищенная, Сахар-песок, Масло растительное
3,12	4,38	12,42	101,6	200	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на мясном бульоне Картофель очищенный, Лук репчатый очищенный, Морковь очищенная, Масло растительное, Соль, Фасоль сухая
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
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-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					
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	Кефир Кефир Кр

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Ужин 1 с 3-7 ДС					
8,32	7,675	6,72	129,225	50	Биточки рубленые из индейки Мясо индейки с/м Кр, Хлеб пшеничный Кр, Соль, Масло растительное
4,05	6,215	33,066	204,354	180	Картофель отварной, запеченый с растительным маслом Картофель очищенный, Масло растительное, Соль
0,13	0,01	22,4	90,22	200	Компот из плодов свежих (лимон) Лимон, Сахар-песок
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"



МЕНЮ (Льготное) 19 октября 2020 г.

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	ЗАВТРАК С 1-4 кл	87,71 р.
10,78	23,422	0,392	255,78	98	Изделия колбасные вареные (сосиски) для школьного питания отварные	
					Колбаска детская (сосиска) Кр	
2,14	4,12	7,43	76,77	100	Капуста тушеная	
					Капуста белокочанная очищенная, Масло растительное, Томат-паста Кр, Морковь очищенная, Лук репчатый очищенный, Соль, Сахар-песок	
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	
0,72	0,18	6,75	34,2	90	Мандарин	
					Мандарин	

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	ОБЕД С 1-4 кл	146,79 р.
1	4,25	3,38	56,25	60	Салат из капусты белокочанной и свеклы	
					Капуста белокочанная очищенная, Свекла очищенная, Масло растительное, Соль	
1,881	2,679	8,778	67,165	190	Суп-пюре овощной	
					Капуста белокочанная очищенная, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Масло растительное, Лук репчатый очищенный, Мука пшеничная Кр, Соль	
1,073	0,415	7,35	37,466	10	Сухарики из хлеба пшеничного	
					Хлеб пшеничный Кр	
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	
0,1	0,02	17,26	70,08	200	Напиток вишневый	
					Вишня 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.
10,78	23,422	0,392	255,78	98	Изделия колбасные вареные (сосиски) для школьного питания отварные	
					Колбаска детская (сосиска) Кр	
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	
0,04	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	
0,72	0,18	6,75	34,2	90	Мандарин	
					Мандарин	

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	ОБЕД С 5-11 кл 174,75 р.
1,66	7,09	5,64	93,74	100	Салат из капусты белокочанной и свеклы Капуста белокочанная очищенная, Свекла очищенная, Масло растительное, Соль
2,376	3,384	11,088	84,84	240	Суп-пюре овощной Капуста белокочанная очищенная, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Масло растительное, Лук репчатый очищенный, Мука пшеничная Кр, Соль
1,073	0,415	7,35	37,466	10	Сухарики из хлеба пшеничного Хлеб пшеничный Кр
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
0,1	0,02	17,26	70,08	200	Напиток вишневый Вишня 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

