



МЕНЮ
За счет бюджета города Москвы
25 сентября 2020 г.

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
					Завтрак 1 с 3-7 ДС
				180	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)
					Крупа Геркулес, Молоко Кр, Соль, Сахар-песок, Масло сливочное
		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
0,9	0,2	8,1	37,8	100	Плоды и ягоды свежие (Апельсин)
					Апельсин

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
					Обед с 3-7 ДС
0,852	6,048	4,986	77,79	60	Салат из свеклы с растительным маслом
					Свекла очищенная, Масло растительное, Соль
1,88	4,2	10,82	88,62	200	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)
					Капуста белокочанная очищенная, Картофель очищенный, Крупа Перловая, Морковь очищенная, Лук репчатый очищенный, Масло растительное, Соль
15,21	7,524	23,112	221,04	180	Рыба, запеченная с картофелем, по русски
					Картофель очищенный, Рыба филе Минтая н/к с/м, Соль, Масло растительное, Хлеб пшеничный Кр, Мука пшеничная Кр
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
4,49	4,68	26,52	166,17	100	Пудинг манный
					Крупа Манная, Молоко Кр, Соль, Сахар-песок, Яйцо куриное диетическое (белое) Кр, Масло сливочное, Хлеб пшеничный Кр, Сметана Кр
0,029	0,002	3,278	13,24	5	Соус абрикосовый
					Курага, Сахар-песок
4,8	5,12	7,52	95,36	160	Молоко ультрапастеризованное
					Молоко Кр

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
					Ужин 1 с 3-7 ДС
0,33	0,06	1,14	6,42	30	Помидоры свежие
					Помидоры
				200	Рагу из мяса птицы (индейка)
					Мясо индейки с/м Кр, Соль, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Томат-паста Кр, Лук репчатый очищенный, Мука пшеничная Кр, Масло растительное
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

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"

УТВЕРЖДЕНО

Директор

ООО "Школьник-ЮЗ"

Мисик М.В.



МЕНЮ (Льготное)

25 сентября 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	
0,00	0,00	0,00	0,00	80	Булочка с изюмом 80 Кр	
3,9	3,84	23,66	144,43	200	Кофейный напиток из цикория с молоком Молоко Кр, Напиток кофейный цикорий растворимый, Сахар-песок	

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	ОБЕД С 1-4 кл	146,79 р.
0,63	9,09	6,22	109,91	60	Салат витаминный с растительным маслом Капуста белокочанная очищенная, Морковь очищенная, Лук репчатый очищенный, Яблоки свежие, Сахар-песок, Лимонная кислота, Соль, Масло растительное	
5,56	4,44	11,36	108,32	200	Уха Ростовская Рыба филе Минтая н/к с/м, Картофель очищенный, Лук репчатый очищенный, Масло растительное, Соль, Помидоры	
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	
2,4	2,88	19,56	113,856	120	Картофель отварной Картофель очищенный, Масло растительное, Соль	
0,62	0,06	38,24	154,66	200	Кисель фруктовый(ягодный) в ассортименте Сок апельсиновый, Крахмал картофельный, Сахар-песок	
0,56	0,56	13,72	65,8	140	Яблоко Яблоки свежие	
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.
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	
0,00	0,00	0,00	0,00	80	Булочка с изюмом 80 Кр	
3,9	3,84	23,66	144,43	200	Кофейный напиток из цикория с молоком Молоко Кр, Напиток кофейный цикорий растворимый, Сахар-песок	

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	ОБЕД С 5-11 кл 174,75 р.
1,05	15,14	10,37	183,19	100	Салат витаминный с растительным маслом Капуста белокочанная очищенная, Морковь очищенная, Лук репчатый очищенный, Яблоки свежие, Сахар-песок, Лимонная кислота, Соль, Масло растительное
6,95	5,55	14,2	135,4	250	Уха Ростовская Рыба филе Минтая н/к с/м, Картофель очищенный, Лук репчатый очищенный, Масло растительное, Соль, Помидоры
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
3	3,6	24,45	142,32	150	Картофель отварной Картофель очищенный, Масло растительное, Соль
0,62	0,06	38,24	154,66	200	Кисель фруктовый(ягодный) в ассортименте Сок апельсиновый, Крахмал картофельный, Сахар-песок
0,56	0,56	13,72	65,8	140	Яблоко Яблоки свежие
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

