



МЕНЮ
 За счет бюджета города Москвы
 29 сентября 2020 г.

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Завтрак 1 с 3-7 ДС					
15,24	9,83	15,41	370,37	100	Суфле творожное запеченное Творог Кр, Мука пшеничная Кр, Молоко Кр, Яйцо куриное диетическое (белое) Кр, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное
0,006	0,002	5,285	21,188	10	Соус клюквенный Клюква б/з, Крахмал картофельный, Сахар-песок
0,04		10,11	40,62	200	Чай с лимоном Чай черный весовой, Сахар-песок, Лимон
0,08	8,25	0,08	74,89	10	Масло коровьесладкосливочное несоленое Масло сливочное шт
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					
0,83	6,05	2,84	69,15	60	Салат из сборных овощей Капуста белокачанная очищенная, Морковь очищенная, Помидоры, Огурцы свежие, Масло растительное, Соль
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
9,282	1,61	7,84	82,971	70	Тефтели рыбные Рыба филе Минтая н/к с/м, Хлеб пшеничный Кр, Лук репчатый очищенный, Соль, Масло растительное
4,392	4,116	28,176	167,316	120	Изделия макаронные отварные Макаронные изделия, Соль, Масло растительное
0,1	0,02	17,26	69,62	200	Напиток вишневый Вишня б/з, 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					
				120	Каша пшеничная молочная Молоко Кр, Сахар-песок, Крупа Пшено, Масло сливочное, 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
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					
0,24	0,03	0,75	4,23	30	Огурцы свежие Огурцы свежие
				200	Голубцы ленивые
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

**МЕНЮ (Льготное)
29 сентября 2020 г.**

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	ЗАВТРАК С 1-4 кл	87,71 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	15,98	63,84	200	Чай с сахаром Чай черный весовой, Сахар-песок	
0,72	0,18	6,75	34,2	90	Мандарин Мандарин	
1,5	0,58	10,28	52,4	20	Хлеб из муки пшеничной Хлеб пшеничный Кр	

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	
4,44	3,405	7,095	70,2	150	Суп из индейки Мясо индейки с/м Кр, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Лук репчатый очищенный, Масло растительное, Соль, Макароны изделия (Вермишель) Кр	
14,84	14,76	12,85	235,27	100	Котлеты рубленые из птицы (индейка) Мясо индейки с/м Кр, Хлеб пшеничный Кр, Соль, Масло растительное	
26,64	3,072	17,268	107,604	120	Пюре картофельное Картофель очищенный, Масло растительное, Соль	
0,1	0,02	17,26	70,08	200	Напиток вишневый Вишня б/з, Сахар-песок	
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	

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	
0,006	0,045	17,325	69,435	30	Соус ягодный Клубника б/з, Сахар-песок	
0,00	0,00	15,98	63,84	200	Чай с сахаром Чай черный весовой, Сахар-песок	
0,72	0,18	6,75	34,2	90	Мандарин Мандарин	
1,5	0,58	10,28	52,4	20	Хлеб из муки пшеничной Хлеб пшеничный Кр	

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	
7,4	5,675	11,825	117	250	Суп из индейки Мясо индейки с/м Кр, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Лук репчатый очищенный, Масло растительное, Соль, Макароны изделия (Вермишель) Кр	
14,84	14,76	12,85	235,27	100	Котлеты рубленые из птицы (индейка) Мясо индейки с/м Кр, Хлеб пшеничный Кр, Соль, Масло растительное	
33,3	3,84	21,585	134,505	150	Пюре картофельное Картофель очищенный, Масло растительное, Соль	
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	