

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Школа №1601 (525) льготное Мирский

Директор Переулок д.9 маршрут №3

Ф.И.О.

Директор

ООО "РусСоцКапитал"

Колесников А.Ю.



## МЕНЮ

За счет бюджета города Москвы  
15 июля 2020 г.

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
<b>Завтрак 1 (3 - 7 л.)</b>					
<b>Каша жидкая на молоке (манная)</b>					
6,559	7,16	30,749	213,678	180	Крупа Манная, Молоко, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль
<b>Чай с лимоном</b>					
0,04		10,11	40,62	200	Чай черный весовой, Сахар-песок, Лимон
<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</b>					
1,6	0,6	10	51,8	20	Хлеб пшеничный в нарезке
<b>Масло коровьесладкосливочное несоленое</b>					
0,08	8,25	0,08	74,89	10	Масло сливочное шт

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

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
<b>Обед (3 - 7 л.)</b>					
<b>Сельдь с луком</b>					
7,37	6	1,33	88,782	60	Сельдь сл/с, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Масло растительное
<b>Рассольник домашний на мясном бульоне</b>					
3,68	3,981	11,55	96,748	190	Капуста белокочанная свежая очищенная п/ф, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Огурцы консервированные без уксуса (без учета заливки), Масло сливочное, Соль, Сметана
<b>Говядина отварная</b>					
2,88	2,48		33,852	10	Говядина тазобедренная часть п/ф, Соль
<b>Печень по-строгановски</b>					
10,45	7,42	2,92	118,587	70	Печень говяжья с/м, Томат-паста, Сметана, Соль, Масло сливочное, Мука пшеничная, Соль
<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>					
5,06	4,29	22,85	150,24	120	Крупа Гречневая, Соль, Масло сливочное
<b>Компот из плодов сухих</b>					
0,28	0,06	27,88	113,14	200	Изюм, Чернослив, Сахар-песок, Лимонная кислота
<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</b>					
1,6	0,6	10	51,8	20	Хлеб пшеничный в нарезке
<b>Хлеб ржано-пшеничной</b>					
1,32	0,22	8,2	40,06	20	Хлеб ржано-пшеничный в нарезке

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
<b>Полдник (3 - 7 л.)</b>					
<b>Суфле творожное запеченное</b>					
15,24	9,83	15,41	211,1	100	Творог 9%, Мука пшеничная, Молоко, Яйцо диетическое, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное
<b>Печенье</b>					
1,46	3,58	18,42	111,74	20	
<b>Ряженка</b>					
6,24	4	6,72	87,84	160	Ряженка

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
<b>Ужин 1 (3 - 7 л.)</b>					
<b>Шницель рубленый куриный</b>					
11,21	10,86	4,01	158,64	50	Мясо кур (п/ф бедро, голень, грудка) с/м, Молоко, Яйцо диетическое, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное
<b>Свекла тушеная</b>					
3,17	5,99	16,819	133,866	180	Свекла очищенная, Масло сливочное, Сметана, Соль
<b>Напиток смородина</b>					
0,12	0,04	16,86	68,36	200	Смородина черная б/з, Сахар-песок
<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</b>					
1,6	0,6	10	51,8	20	Хлеб пшеничный в нарезке

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