

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

ГБОУ Школа №1601 (525) льготное Мирский
 переулоч. д.9 маршрут №3
 Директор
 Ф.И.О.

Директор
 ООО "РусСоцКапитал"
 Колесников А.Ю.



МЕНЮ

За счет бюджета города Москвы
 23 июля 2020 г.

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Завтрак 1 (3 - 7 л.)					
6,421	8,51	22,829	193,608	180	Каша жидкая на молоке (гречневая) Крупа Гречневая, Молоко, Сахар-песок, Соль, 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 в нарезке

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Завтрак 2 (3 - 7 л.)					
1,5	0,5	21	94,5	100	Фрукты и ягоды свежие (Банан) Банан

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Обед (3 - 7 л.)					
0,576	9,096	2,04	92,298	60	Салат из помидоров с растительным маслом Помидоры, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Масло растительное, Соль
2,62	5,8	13,36	116,14	200	Суп из овощей на мясном бульоне Капуста белокочанная свежая очищенная п/ф, Картофель очищенный, Горошек зеленый б/з, Морковь очищенная, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Сметана, Масло растительное, Соль
17,6	16,951	31,84	350,334	180	Запеканка картофельная с мясом отварным Говядина котлетная часть с/м, Картофель очищенный, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Масло сливочное, Сухари панировочные, Соль
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 в нарезке
1,32	0,22	8,2	40,06	20	Хлеб ржано-пшеничной Хлеб ржано-пшеничный в нарезке

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Полдник (3 - 7 л.)					
4,56	4,49	23,92	154,3	100	Запеканка со свежими фруктами Крупа Пшено, Молоко, Соль, Сахар-песок, Яйцо диетическое, Масло сливочное, Сухари панировочные, Яблоки свежие, Сметана
2,45	2,11	14,79	87,909	30	Булочка Городская Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Молоко, Яйцо диетическое, Дрожжи сухие, Соль, Сахар-песок, Ванилин, Яйцо диетическое, Масло растительное
6,24	4	6,72	87,84	160	Ряженка Ряженка

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Ужин 1 (3 - 7 л.)					
5,86	8,42	13,84	154,52	200	Капуста, тушенная с мясом Капуста белокочанная свежая очищенная п/ф, Масло растительное, Морковь очищенная, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Томат-паста, Соль, Сахар-песок, Говядина тазобедренная часть п/ф
1,46	3,58	18,42	111,74	20	Печенье
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 в нарезке
0,28	0,06	21,88	89,18	200	Напиток из плодов сухих (изюм) Сахар-песок, Лимонная кислота, Изюм

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