

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

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

Директор
 ООО "РусСоцКапитал"
 Колесников А.Ю.



МЕНЮ

За счет бюджета города Москвы
 27 июля 2020 г.

| Белки | Жиры | Углеводы | Калор. | Выход, г | |
|-----------------------------|------|----------|---------|----------|---|
| Завтрак 1 (3 - 7 л.) | | | | | |
| 7,099 | 6,57 | 36,23 | 232,092 | 180 | Каша пшенная молочная Молоко, Сахар-песок, Крупа Пшено, Масло сливочное, Соль |
| 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 |
| 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.) | | | | | |
| 0,32 | 0,24 | 8,24 | 36,4 | 80 | Плоды и ягоды свежие (Груша) Груши свежие |

| Белки | Жиры | Углеводы | Калор. | Выход, г | |
|------------------------|-------|----------|---------|----------|---|
| Обед (3 - 7 л.) | | | | | |
| 0,852 | 6,048 | 4,986 | 77,79 | 60 | Салат из свеклы с растительным маслом Свекла очищенная, Масло растительное, Соль |
| 5,56 | 4,45 | 11,36 | 107,7 | 200 | Уха ростовская Рыба филе Минтая б/к с/м, Картофель очищенный, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Масло растительное, Соль, Помидоры |
| 15,21 | 14 | 20,61 | 269,208 | 180 | Рагу из мяса птицы Мясо кур (п/ф бедро, голень, грудка) с/м, Соль, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Томат-паста, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Мука пшеничная, Масло растительное |
| 0,28 | 0,06 | 27,88 | 113,14 | 200 | Компот из плодов сухих Изюм, Чернослив, Сахар-песок, Лимонная кислота |
| 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.) | | | | | |
| 5,35 | 4,32 | 19,34 | 137,67 | 100 | Макаронны, запеченные с яйцом Макаронные изделия, Масло сливочное, Яйцо диетическое, Молоко, Соль |
| 1,46 | 3,58 | 18,42 | 111,74 | 20 | Печенье |
| 4,64 | 5,12 | 6,4 | 90,88 | 160 | Кефир Кефир 3,2% |

| Белки | Жиры | Углеводы | Калор. | Выход, г | |
|--------------------------|-------|----------|---------|----------|---|
| Ужин 1 (3 - 7 л.) | | | | | |
| 7,98 | 6,38 | 6,25 | 114,275 | 50 | Фрикадельки мясные паровые собственного производства Говядина котлетная часть с/м, Хлеб пшеничный в нарезке, Соль |
| 3,78 | 3,726 | 30,546 | 170,73 | 180 | Картофель отварной Картофель очищенный, Масло сливочное, Соль |
| 0,06 | 0,06 | 21,36 | 86,14 | 200 | Напиток яблочный Яблоки свежие, Сахар-песок, Лимонная кислота |
| 1,6 | 0,6 | 10 | 51,8 | 20 | Хлеб из муки пшеничной первого сорта Хлеб пшеничный в нарезке |

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