

СОГЛАСОВАНО
Директор ДС № 1286

Ф.И.О.

Д.В.А.С.Е.В.

Д.В.А.С.Е.В.

Д.В.А.С.Е.В.

Д.В.А.С.Е.В.

Д.В.А.С.Е.В.

Д.В.А.С.Е.В.

Д.В.А.С.Е.В.

Д.В.А.С.Е.В.

Д.В.А.С.Е.В.

Д.В.А.С.Е.В.

Д.В.А.С.Е.В.

Д.В.А.С.Е.В.

Д.В.А.С.Е.В.

Д.В.А.С.Е.В.

Д.В.А.С.Е.В.

Д.В.А.С.Е.В.

Д.В.А.С.Е.В.

Д.В.А.С.Е.В.

Д.В.А.С.Е.В.

Д.В.А.С.Е.В.

Д.В.А.С.Е.В.

Д.В.А.С.Е.В.

Д.В.А.С.Е.В.

Д.В.А.С.Е.В.

Д.В.А.С.Е.В.

Д.В.А.С.Е.В.

Д.В.А.С.Е.В.

Д.В.А.С.Е.В.

Д.В.А.С.Е.В.

Д.В.А.С.Е.В.

Д.В.А.С.Е.В.

Д.В.А.С.Е.В.

Д.В.А.С.Е.В.

Д.В.А.С.Е.В.

Д.В.А.С.Е.В.

Д.В.А.С.Е.В.

Д.В.А.С.Е.В.

Д.В.А.С.Е.В.

Д.В.А.С.Е.В.

Д.В.А.С.Е.В.

Д.В.А.С.Е.В.

Д.В.А.С.Е.В.

Д.В.А.С.Е.В.

Д.В.А.С.Е.В.

Д.В.А.С.Е.В.

Д.В.А.С.Е.В.

Д.В.А.С.Е.В.

Д.В.А.С.Е.В.

Д.В.А.С.Е.В.

Д.В.А.С.Е.В.

Д.В.А.С.Е.В.

Д.В.А.С.Е.В.

Д.В.А.С.Е.В.

Д.В.А.С.Е.В.

Д.В.А.С.Е.В.

Д.В.А.С.Е.В.

Д.В.А.С.Е.В.

Д.В.А.С.Е.В.

Д.В.А.С.Е.В.

Д.В.А.С.Е.В.

Д.В.А.С.Е.В.

Д.В.А.С.Е.В.

Д.В.А.С.Е.В.

Д.В.А.С.Е.В.

Д.В.А.С.Е.В.

Д.В.А.С.Е.В.

Д.В.А.С.Е.В.

Д.В.А.С.Е.В.

Д.В.А.С.Е.В.

Д.В.А.С.Е.В.

Д.В.А.С.Е.В.

Д.В.А.С.Е.В.

Д.В.А.С.Е.В.

Д.В.А.С.Е.В.

Д.В.А.С.Е.В.

УТВЕРЖДЕН

Директор

ООО "Московский школьник"

Капитин А

МЕНЮ

За счет бюджета города Москвы
10 октября 2017 г.

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
					Завтрак 1 с 3-7
15,24	9,83	15,41	370,37	100	Суфле творожное запеченное Творог 9%, Мука пшеничная, Молоко, Яйцо диетическое, 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
2,32	2,95		35,83	10	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%
1,6	0,6	10	51,8	20	Хлеб из муки пшеничной первого сорта

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
					Завтрак 2 с 3-7
0,32	0,32	7,84	35,52	80	Фрукты и ягоды свежие (Яблоко)

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
					Обед с 3-7
0,83	6,05	2,84	69,15	60	Салат из сборных овощей Капуста белокочанная свежая очищенная п/ф, Морковь свежая очищенная п/ф, Помидоры, Огурцы свежие, Масло растительное, Соль
5,529	4,237	14,231	117,249	190	Суп картофельный с бобовыми (горох) Картофель свежий, Горох колотый, Морковь свежая очищенная п/ф, Масло растительное, Соль
1,14	0,43	7,15	37,037	10	Сухарики из хлеба пшеничного
9,289	1,484	7,84	81,914	70	Тефтели рыбные Рыба филе Траски б/к с/м, Хлеб пшеничный в нарезке, Молоко, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Соль, Масло сливочное
4,42	3,49	28,2	161,904	120	Изделия макаронные отварные Макаронные изделия, Соль, Масло сливочное
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
1,32	0,22	8,2	40,06	20	Хлеб ржано-пшеничной

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
					Полдник с 3-7
4,67	4,38	24,15	154,728	120	Каша пшеничная молочная Молоко, Сахар-песок, Крупа Пшено, Масло сливочное, Соль
2,74	1,74	15,24	87,564	30	Булочка Любимая Мука пшеничная, Молоко, Яйцо диетическое, Сахар-песок, Дрожжи сухие, Соль, Масло сливочное, Масло растительное
4,48	4,8	16,64	127,68	160	Биоогурт фруктовый питьевой

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
					Ужин 1 с 3-7
0,24	0,03	0,75	4,23	30	Огурцы свежие
13,26	15,9	19,81	275,34	200	Голубцы ленивые Говядина котлетная часть с/м, Капуста белокочанная свежая очищенная п/ф, Крупа Рисовая, Масло растительное, Том Сметана, Соль
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