



СОГЛАСОВАНО
Директор ДС № 1286
Ф.И.О.

УТВЕРЖДЕ

Директ
ООО "Московский школьни
Калитин

МЕНЮ
За счет бюджета города Москвы
17 октября 2017 г.

Белки	Жиры	Углеводы	Калор	Выход, г	
Завтрак 1 с 3-7					
16,82	10,29	16,77	226,93	100	Пудинг из творога запеченный
Творог 9%, Крупа Манная, Сахар-песок, Яйцо диетическое, Соль, Масло сливочное, Ванилин, Сухари панировочные, Сметана					
0,006	0,002	5,285	21,188	10	Соус клюквенный
Клюква б/з, Крахмал картофельный, Сахар-песок					
3,79	3,474	19,47	123,66	200	Кофейный напиток злаковый на молоке
Кофейный напиток, Сахар-песок, Молоко					
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					
0,9	0,2	8,1	37,8	100	Фрукты и ягоды свежие (Апельсин)

Белки	Жиры	Углеводы	Калор	Выход, г	
Обед с 3-7					
0,42	7,25	1,32	72,18	60	Салат из свежих огурцов с растительным маслом
Огурцы свежие, Масло растительное, Соль					
3,76	4,04	10,05	91,58	200	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне
Свекла свежая очищенная п/ф, Капуста белокочанная свежая очищенная п/ф, Картофель свежий, Морковь свежая очищен п/ф, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Томат-паста, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль, Сметана, Лимонная кислота					
11,35	10,44	2,08	147,623	70	Гуляш из отварного мяса
Говядина тазобедренная часть п/ф, Соль, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Морковь свежая очищенная п/ф, Томат-паста, Масло сливочное, Мука пшеничная					
2,97	3,39	32,79	173,544	120	Рис отварной
Крупа Рисовая, Масло сливочное, Соль					
0,75	0,15	15,15	64,95	150	Сок фруктовый
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					
3,49	2,78	8,28	72,07	100	Запеканка овощная
Горошек зеленый консервированный, Картофель свежий, Капуста белокочанная свежая очищенная п/ф, Морковь свежая очищенная п/ф, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Яйцо диетическое, Крупа Манная, Сухари панировочные, Масло растительное, Сметана, Сыр с м.д.ж 45%, Соль					
2,46	1,64	23,96	120,504	40	Ватрушка с повидлом
Мука пшеничная, Молоко, Сахар-песок, Соль, Яйцо диетическое, Дрожжи сухие, Масло растительное, Повидло (джем ассорти), Масло растительное					
6,24	4	6,72	87,84	160	Ряженка

Белки	Жиры	Углеводы	Калор	Выход, г	
Ужин 1 с 3-7					
0,33	0,06	1,14	6,42	30	Помидоры свежие
5,86	8,42	13,84	154,52	200	Капуста, тушенная с мясом
Капуста белокочанная свежая очищенная п/ф, Масло растительное, Морковь свежая очищенная п/ф, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Томат-паста, Соль, Сахар-песок, Говядина тазобедренная часть п/ф					
0,27	0,06	24,41	99,26	200	Компот из плодов свежих (апельсин)
Апельсин, Сахар-песок					
				18	Мармелад
1,6	0,6	10	51,8	20	Хлеб из муки пшеничной первого сорта