

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ Школа №1784 (311/1) льготное ул.Верхняя д.11

Ф.И.О.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

ООО "Комбинат питания "КОНКОРД"

Юдина О.В.

**МЕНЮ**

За счет бюджета города Москвы  
22 марта 2018 г.

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
<b>Завтрак 1 (3 - 7 л.)</b>					
10,44	11,24	1,95	150,68	100	<b>Омлет натуральный, запеченный</b> Яйцо диетическое, Молоко, Соль, Масло сливочное
3,67	3,48	14,63	104,52	200	<b>Какао на молоке</b> Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко
0,08	8,25	0,08	74,89	10	<b>Масло коровьесладкосливочное несоленое</b> Масло сливочное шт
1,6	0,6	10	51,8	20	<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</b> Хлеб пшеничный в нарезке

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
<b>Завтрак 2 (3 - 7 л.)</b>					
0,9	0,2	8,1	37,8	100	<b>Фрукты и ягоды свежие (Апельсин)</b> Апельсин

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
<b>Обед (3 - 7 л.)</b>					
1,482	6,21	7,806	93,03	60	<b>Салат овощной с фасолью</b> Картофель свежий, Морковь свежая очищенная п/ф, Фасоль сухая, Огурцы консервированные без уксуса (без учета заливки), Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Масло растительное, Соль
5,529	4,237	14,231	117,249	190	<b>Суп картофельный с бобовыми (горох)</b> Картофель свежий, Горох колотый, Морковь свежая очищенная п/ф, Масло растительное, Соль
1,14	0,43	7,15	37,037	10	<b>Сухарики из хлеба пшеничного</b> Хлеб пшеничный в нарезке
13,68	0,52	0,11	59,829	70	<b>Рыба (филе) припущенная (минтай)</b> Рыба филе Минтая б/к с/м, Соль, Лук репчатый свежий очищенный п/ф
2,97	3,39	32,79	173,544	120	<b>Рис отварной</b> Крупа Рисовая, Масло сливочное, Соль
0,75	0,15	15,15	64,95	150	<b>Сок фруктовый</b> Сок в ассортименте
1,6	0,6	10	51,8	20	<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</b> Хлеб пшеничный в нарезке
1,32	0,22	8,2	40,06	20	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> Хлеб ржано-пшеничный в нарезке

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
<b>Полдник (3 - 7 л.)</b>					
4,56	4,49	23,92	154,3	100	<b>Запеканка со свежими фруктами</b> Крупа Пшено, Молоко, Соль, Сахар-песок, Яйцо диетическое, Масло сливочное, Сухари панировочные, Яблоки свежие, Сметана
2,41	1,94	13,67	81,792	30	<b>Булочка с изюмом</b> Мука пшеничная, Молоко, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо диетическое, Дрожжи сухие, Изюм, Соль, Яйцо диетическое, Масло растительное
6,24	4	6,72	87,84	160	<b>Ряженка</b> Ряженка

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
<b>Ужин 1 (3 - 7 л.)</b>					
0,24	0,009	0,153	3,27	30	<b>Огурцы консервированные без уксуса</b> Огурцы консервированные без уксуса (без учета заливки)
10,91	8,33	48,96	314,48	200	<b>Макаронные изделия, запеченные с сыром</b> Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль, Сыр с м.д.ж 45%
0,06	0,06	21,35	86,14	200	<b>Компот из фруктов свежих</b> Яблоки свежие, Апельсин, Сахар-песок, Лимонная кислота
1,6	0,6	10	51,8	20	<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</b> Хлеб пшеничный в нарезке