

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ Школа №1784 (2115) льготное ул.Расковой д.1

Ф.И.О.

С.А. Кошарникова

УТВЕРЖДЕНО

Директор

ООО "Комбинат питания "КОНКОРД"

Юдина О.В.

**МЕНЮ**

За счет бюджета города Москвы
22 декабря 2017 г.

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Завтрак 1 (3 - 7 л.)					
Омлет натуральный, запеченный					
10,44	11,24	1,95	150,68	100	Яйцо диетическое, Молоко, Соль, Масло сливочное
Кофейный напиток из цикория с молоком					
3,9	3,84	17,66	120,84	200	Молоко, Напиток кофейный цикорий растворимый, Сахар-песок
Масло коровьесладкосливочное несоленое					
0,08	8,25	0,08	74,89	10	Масло сливочное шт
Хлеб из муки пшеничной первого сорта					
1,6	0,6	10	51,8	20	Хлеб пшеничный в нарезке

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

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Обед (3 - 7 л.)					
Салат Мозаика					
1,72	4,42	6,09	71,07	60	Картофель свежий, Горошек зеленый консервированный, Морковь свежая очищенная п/ф, Яйцо диетическое, Соль, Масло растительное
Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами					
3,98	2,38	6,66	64,04	200	Капуста белокочанная свежая очищенная п/ф, Картофель свежий, Морковь свежая очищенная п/ф, Томат-паста, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Масло растительное, Соль, Сметана
Суфле из отварного мяса (говядина)					
11,62	11,05	5,98	169,883	70	Говядина тазобедренная часть п/ф, Соль, Молоко, Мука пшеничная, Соль, Яйцо диетическое, Масло растительное
Рис отварной					
2,97	3,39	32,79	173,544	120	Крупа Рисовая, Масло сливочное, Соль
Напиток из плодов сухих (изюм)					
0,28	0,06	21,88	89,18	200	Сахар-песок, Лимонная кислота, Изюм
Хлеб из муки пшеничной первого сорта					
1,6	0,6	10	51,8	20	Хлеб пшеничный в нарезке
Хлеб ржано-пшеничной					
1,32	0,22	8,2	40,06	20	Хлеб ржано-пшеничный в нарезке

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Полдник (3 - 7 л.)					
Лапшевник с творогом					
9,18	5,93	24,26	187,19	100	Макаронные изделия (Лапша яичная), Творог 9%, Сахар-песок, Масло растительное, Сметана, Сухари панировочные, Соль
Булочка Любимая					
2,74	1,74	15,24	87,564	30	Мука пшеничная, Молоко, Яйцо диетическое, Сахар-песок, Дрожжи сухие, Соль, Масло сливочное, Масло растительное
Ряженка					
6,24	4	6,72	87,84	160	Ряженка

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Ужин 1 (3 - 7 л.)					
Тефтели рыбные					
6,635	1,06	5,6	58,51	50	Рыба филе Трески б/к с/м, Хлеб пшеничный в нарезке, Молоко, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Соль, Масло сливочное
Пюре картофельное					
3,991	4,601	25,9	161,01	180	Картофель свежий, Молоко, Масло сливочное, Соль
Компот из плодов свежих					
0,06	0,06	21,35	86,14	200	Яблоки свежие, Апельсин, Сахар-песок, Лимонная кислота
Хлеб из муки пшеничной первого сорта					
1,6	0,6	10	51,8	20	Хлеб пшеничный в нарезке