

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ Школа №1784 (2115) льготное ул.Расковой д.1  
Ф.И.О.*Г.А. Желудова*

УТВЕРЖДЕНО

Директор

ООО "Комбинат питания "КОНКОРД"

Юдина О.В.

**МЕНЮ**

За счет бюджета города Москвы

24 января 2018 г.

| Белки                       | Жиры  | Углеводы | Калор.  | Выход, г |   |
|-----------------------------|-------|----------|---------|----------|---|
| <b>Завтрак 1 (3 - 7 л.)</b> |       |          |         |          |   |
| 5,501                       | 8,359 | 25,78    | 200,412 | 180      | <b>Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)</b><br>Крупа Геркулес, Молоко, Соль, Сахар-песок, Масло сливочное |
|                             |       | 9,99     | 39,96   | 200      | <b>Чай с сахаром</b><br>Чай черный весовой, Сахар-песок   |
| 2,32                        | 2,95  |          | 35,83   | 10       | <b>Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%</b><br>Сыр с м.д.ж 45%     |
| 0,08                        | 8,25  | 0,08     | 74,89   | 10       | <b>Масло коровьесладкосливочное несоленое</b><br>Масло сливочное шт   |
| 1,6                         | 0,6   | 10       | 51,8    | 20       | <b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</b><br>Хлеб пшеничный в нарезке   |

| Белки                       | Жиры | Углеводы | Калор. | Выход, г |  |
|-----------------------------|------|----------|--------|----------|--|
| <b>Завтрак 2 (3 - 7 л.)</b> |      |          |        |          |  |
| 0,32                        | 0,24 | 8,24     | 36,4   | 80       | <b>Фрукты и ягоды свежие (Груша)</b><br>Груши свежие |

| Белки                  | Жиры  | Углеводы | Калор.  | Выход, г |   |
|------------------------|-------|----------|---------|----------|---|
| <b>Обед (3 - 7 л.)</b> |       |          |         |          |   |
| 0,96                   | 6,114 | 5,46     | 80,67   | 60       | <b>Винегрет</b><br>Картофель свежий, Свекла свежая очищенная п/ф, Лимонная кислота, Морковь свежая очищенная п/ф, Огурцы консервированные без уксуса (без учета заливки), Горошек зеленый консервированный, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Масло растительное, Соль, Лимонная кислота |
| 4,62                   | 3,66  | 12,44    | 101,18  | 200      | <b>Суп с изделиями макаронными (фигурными) группы А на бульоне из птицы</b><br>Макаронные изделия (Вермишель яичная), Морковь свежая очищенная п/ф, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Масло сливочное, Соль  |
| 15,21                  | 14    | 20,61    | 269,208 | 180      | <b>Рагу из мяса птицы</b><br>Мясо кур (п/ф бедро, голень, грудка) с/м, Соль, Картофель свежий, Морковь свежая очищенная п/ф, Томат-паста, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Мука пшеничная, Масло растительное   |
| 0,06                   | 0,02  | 24,1     | 96,78   | 200      | <b>Кисель из клюквы быстрозамороженной</b><br>Клюква б/з, Крахмал картофельный, Сахар-песок   |
| 1,6                    | 0,6   | 10       | 51,8    | 20       | <b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</b><br>Хлеб пшеничный в нарезке   |
| 1,32                   | 0,22  | 8,2      | 40,06   | 20       | <b>Хлеб ржано-пшеничной</b><br>Хлеб ржано-пшеничный в нарезке   |

| Белки                     | Жиры  | Углеводы | Калор. | Выход, г |  |
|---------------------------|-------|----------|--------|----------|--|
| <b>Полдник (3 - 7 л.)</b> |       |          |        |          |  |
| 4,52                      | 4,72  | 26,55    | 166,72 | 100      | <b>Пудинг манный</b><br>Крупа Манная, Молоко, Соль, Сахар-песок, Яйцо диетическое, Масло сливочное, Сухари панировочные, Сметана |
| 0,029                     | 0,002 | 3,278    | 13,24  | 5        | <b>Соус абрикосовый</b><br>Курага, Сахар-песок   |
| 4,64                      | 5,12  | 6,4      | 90,88  | 160      | <b>Кефир</b><br>Кефир 3,2%   |

| Белки                    | Жиры  | Углеводы | Калор. | Выход, г |   |
|--------------------------|-------|----------|--------|----------|---|
| <b>Ужин 1 (3 - 7 л.)</b> |       |          |        |          |   |
| 6,635                    | 1,06  | 5,6      | 58,51  | 50       | <b>Тефтели рыбные</b><br>Рыба филе Минтая б/к с/м, Хлеб пшеничный в нарезке, Молоко, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Соль, Масло сливочное |
| 3,78                     | 3,726 | 30,546   | 170,73 | 180      | <b>Картофель отварной</b><br>Картофель свежий, Масло сливочное, Соль  |
| 0,12                     | 0,02  | 22,67    | 91,34  | 200      | <b>Напиток из цитрусовых</b><br>Лимон, Мандарин, Сахар-песок  |
| 1,6                      | 0,6   | 10       | 51,8   | 20       | <b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</b><br>Хлеб пшеничный в нарезке   |