

СОГЛАСОВАНО

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

Ф.И.О.

*С.А. Комрачева*

УТВЕРЖДЕНО

Директор

ООО "Комбинат питания "КОНКОРД"

Юдина О.В.



## МЕНЮ

За счет бюджета города Москвы

29 января 2018 г.

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
<b>Завтрак 1 (3 - 7 л.)</b>					
<b>Каша пшеничная молочная</b>					
7,099	6,57	36,23	232,092	180	Молоко, Сахар-песок, Крупа Пшено, Масло сливочное, Соль
<b>Чай с сахаром</b>					
		9,99	39,96	200	Чай черный весовой, Сахар-песок
<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</b>					
1,6	0,6	10	51,8	20	Хлеб пшеничный в нарезке
<b>Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%</b>					
2,32	2,95		35,83	10	Сыр с м.д.ж 45%

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

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
<b>Обед (3 - 7 л.)</b>					
<b>Салат из моркови с растительным маслом</b>					
0,73	4,25	3,89	56,772	60	Морковь свежая очищенная п/ф, Масло растительное
<b>Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на мясном бульоне</b>					
3,12	4,38	12,42	101,6	200	Картофель свежий, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Морковь свежая очищенная п/ф, Масло растительное, Соль, Фасоль сухая
<b>Гуляш из отварного мяса</b>					
11,35	10,44	2,08	147,623	70	Говядина тазобедренная часть п/ф, Соль, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Морковь свежая очищенная п/ф, Томат-паста, Масло сливочное, Мука пшеничная
<b>Изделия макаронные отварные</b>					
4,42	3,49	28,2	161,904	120	Макаронные изделия, Соль, Масло сливочное
<b>Сок фруктовый</b>					
0,75	0,15	15,15	64,95	150	Сок в ассортименте
<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</b>					
1,6	0,6	10	51,8	20	Хлеб пшеничный в нарезке
<b>Хлеб ржано-пшеничной</b>					
1,32	0,22	8,2	40,06	20	Хлеб ржано-пшеничный в нарезке

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
<b>Полдник (3 - 7 л.)</b>					
<b>Оладьи</b>					
7,39	6,98	43,45	266,18	100	Мука пшеничная, Яйцо диетическое, Сахар-песок, Молоко, Дрожжи сухие, Соль, Масло растительное
<b>Повидло</b>					
		3,3	13,2	5	Повидло (джем) в ассортименте
<b>Ацидофилин</b>					
4,64	5,12	6,08	88,96	160	Ацидофилин

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
<b>Ужин 1 (3 - 7 л.)</b>					
<b>Биточки рубленые куриные</b>					
8,32	7,67	6,72	129,225	50	Мясо кур (п/ф бедро, голень, грудка) с/м, Хлеб пшеничный в нарезке, Молоко, Соль, Масло растительное
<b>Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом</b>					
4,1	5,27	33,109	196,236	180	Картофель свежий, Масло сливочное, Соль
<b>Компот из плодов свежих (лимон)</b>					
0,13	0,01	22,4	90,22	200	Лимон, Сахар-песок
<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</b>					
1,6	0,6	10	51,8	20	Хлеб пшеничный в нарезке