

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ Лицей №1575 (460-2 ДО) льготное Верхн.Масг
Ф.И.О.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

ООО "Комбинат питания "КОНКОРД"

Юдина О.В.

МЕНЮ

За счет бюджета города Москвы

21 июля 2017 г.



Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Завтрак 1 (3 - 7 л.)					
Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)					
5,501	8,359	25,78	200,412	180	Крупа Геркулес, Молоко, Соль, Сахар-песок, Масло сливочное
Чай с сахаром					
		9,99	39,96	200	Чай черный весовой, 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.)					
Икра из уваренных кабачков					
0,72	2,82	4,62	53,454	60	Икра кабачковая ДП
Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)					
2,1	5,11	11,09	98,72	200	Капуста белокочанная свежая очищенная п/ф, Картофель свежий, Крупа Перловая, Морковь свежая очищенная п/ф, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Масло растительное, Соль, Сметана
Рыба, запеченная с картофелем, по русски					
15,241	7,549	23,141	221,526	180	Картофель свежий, Рыба филе Трески б/к с/м, Соль, Масло растительное, Сухари панировочные, Молоко, Мука пшеничная
Сок фруктовый					
0,75	0,15	15,15	64,95	150	Сок в ассортименте
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.)					
Пудинг манный					
4,52	4,72	26,55	166,72	100	Крупа Манная, Молоко, Соль, Сахар-песок, Яйцо диетическое, Масло сливочное, Сухари панировочные, Сметана
Соус абрикосовый					
0,029	0,002	3,278	13,24	5	Курага, Сахар-песок
Кефир					
4,64	5,12	6,4	90,88	160	Кефир 3,2%

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Ужин 1 (3 - 7 л.)					
Помидоры свежие					
0,33	0,06	1,14	6,42	30	Помидоры
Рагу из мяса птицы					
16,9	15,55	22,89	299,12	200	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
Напиток витаминный					
0,46	0,15	29,11	119,62	200	Шиповник, Сахар-песок, Изюм
Хлеб из муки пшеничной первого сорта					
1,6	0,6	10	51,8	20	Хлеб пшеничный в нарезке