

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ №1784 (2115) льготное ул.Расковой д.1А  
Ф.И.О.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

ООО "Комбинат питания "КОНКОРД"

Тихонов Д.



## МЕНЮ

За счет бюджета города Москвы

22 мая 2017 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 отварной моркови с сыром</b>                      |       |          |         |          |   |
| 2,022   | 7,812 | 3,354    | 91,824  | 60       | Морковь свежая очищенная п/ф, Сыр с м.д.ж 45%, Масло растительное, Соль   |
| <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, запеченый 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   |

| Белки  | Жиры | Углеводы | Калор. | Выход, г |                       |
|--|------|----------|--------|----------|-----------------------|
| <b>Вода питьевая детская (на весь день) (3 - 7 л.)</b> |      |          |        |          |                       |
|  |      |          |        | 200      | Вода питьевая детская |