

СОГЛАСОВАНО

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

Ф.И.О.



УТВЕРЖДЕНО

Директор

ООО "Комбинат питания "КОНКОРД"

Юдина О.В.



## МЕНЮ

За счет бюджета города Москвы

24 июля 2017 г.

| Белки                       | Жиры  | Углеводы | Калор. | Выход, г |   |
|-----------------------------|-------|----------|--------|----------|---|
| <b>Завтрак 1 (3 - 7 л.)</b> |       |          |        |          |   |
| 10,44                       | 11,24 | 1,95     | 150,68 | 100      | <b>Омлет натуральный, запеченный</b><br>Яйцо диетическое, Молоко, Соль, Масло сливочное |
| 3,79                        | 3,474 | 19,47    | 123,66 | 200      | <b>Кофейный напиток злаковый на молоке</b><br>Кофейный напиток, Сахар-песок, Молоко     |
| 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> |      |          |        |          |   |
| 0,9                         | 0,2  | 8,1      | 37,8   | 100      | <b>Фрукты и ягоды свежие (Апельсин)</b><br>Апельсин |

| Белки                  | Жиры  | Углеводы | Калор.  | Выход, г |   |
|------------------------|-------|----------|---------|----------|---|
| <b>Обед (3 - 7 л.)</b> |       |          |         |          |   |
| 1,482                  | 6,21  | 7,806    | 93,03   | 60       | <b>Салат овощной с фасолью</b><br>Картофель свежий, Морковь свежая очищенная п/ф, Фасоль сухая, Огурцы консервированные без уксуса (без учета заливки), Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Масло растительное, Соль                             |
| 7,4                    | 1,53  | 19,5     | 121,38  | 200      | <b>Суп с клецками на мясном бульоне</b><br>Картофель свежий, Морковь свежая очищенная п/ф, Соль, Мука пшеничная, Яйцо диетическое   |
| 11,66                  | 11,25 | 3,07     | 160,118 | 70       | <b>Азу из мяса отварного</b><br>Говядина тазобедренная часть п/ф, Масло растительное, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Мука пшеничная, Томат-паста, Огурцы консервированные без уксуса (без учета заливки), Соль, Чеснок свежий очищенный п/ф |
| 5,06                   | 4,29  | 22,85    | 150,24  | 120      | <b>Каша гречневая рассыпчатая</b><br>Крупа Гречневая, Соль, Масло сливочное   |
| 0,28                   | 0,06  | 27,88    | 113,14  | 200      | <b>Компот из плодов сухих</b><br>Изюм, Чернослив, Сахар-песок, Лимонная кислота   |
| 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> |       |          |        |          |  |
| 5,23                      | 4,98  | 31,48    | 191,65 | 100      | <b>Лепешки картофельные</b><br>Картофель свежий, Яйцо диетическое, Мука пшеничная, Сметана, Соль, Масло растительное |
| 0,167                     | 0,663 | 0,49     | 8,591  | 5        | <b>Соус сметанный</b><br>Сметана, Масло сливочное, Мука пшеничная, Соль  |
| 6,24                      | 4     | 6,72     | 87,84  | 160      | <b>Ряженка</b><br>Ряженка  |

| Белки                    | Жиры | Углеводы | Калор.  | Выход, г |  |
|--------------------------|------|----------|---------|----------|--|
| <b>Ужин 1 (3 - 7 л.)</b> |      |          |         |          |  |
| 6,13                     | 5,64 | 5,82     | 98,535  | 50       | <b>Котлеты рубленые из птицы (цыплята) собственного производства, запеченные с соусом молочным</b><br>Мясо кур (п/ф бедро, голень, грудка) с/м, Хлеб пшеничный в нарезке, Соль, Молоко, Масло сливочное, Мука пшеничная, Сыр с м.д.ж 45%, Соль |
| 4,176                    |      | 37,188   | 165,492 | 180      | <b>Овощи запеченные</b><br>Картофель свежий, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Масло растительное, Соль   |
| 0,06                     | 0,06 | 21,36    | 86,14   | 200      | <b>Напиток яблочный</b><br>Яблоки свежие, Сахар-песок, Лимонная кислота  |
| 1,6                      | 0,6  | 10       | 51,8    | 20       | <b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</b><br>Хлеб пшеничный в нарезке  |