

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

ГБОУ Школа №2100 СП №7 (1608) льготное
 Директор ул.Дегунинская, д.26..м-т №15
 Ф.И.О.

Отв по мед
Саржанова Р.Е
Сар



Директор
 ООО "РусСоцКапитал"
 Юдина О.В.

МЕНЮ

За счет бюджета города Москвы
 1 октября 2021 г.

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Завтрак 1 (1,5 - 3 г.)					
4,732	5,174	20,254	146,536	130	Каша жидкая на молоке (манная) Крупа Манная, Молоко, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль
3,42	3,06	17,532	111,294	180	Кофейный напиток злаковый на молоке Кофейный напиток, Сахар-песок, Молоко
2,32	2,95		35,83	10	Сыр полутвердый Сыр с м.д.ж 45%
4,25	2,25	1,75	44,25	50	Творог для детского питания Творожок порционный классический
1,6	0,6	10	51,8	20	Хлеб из муки пшеничной первого сорта Хлеб пшеничный в нарезке

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Завтрак 2 (1,5 - 3 г.)					
0,4	0,4	9,8	44,4	100	Фрукты, плоды в ассортименте (Яблоко) Яблоки свежие

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Обед (1,5 - 3 г.)					
0,563	2,466	3,915	40,091	45	Икра из уваренных кабачков Кабачки б/з. Лук репчатый свежий, Масло растительное, Томат-паста, Соль
8,95	6,86	5,33	118,94	180	Щи из свежей капусты с мясом Капуста белокочанная свежая, Картофель свежий, Морковь свежая, Томат-паста, Лук репчатый свежий, Масло сливочное, Соль, Сметана, Говядина отварная полуфабрикат
9,948	4,5	7,158	108,936	60	Суфле из печени Печень говяжья с/м, Молоко, Мука пшеничная, Яйцо куриное пищевое С1, Соль, Масло растительное
1,002	3,978	2,928	51,546	30	Соус сметанный Сметана, Масло сливочное, Мука пшеничная, Соль
2,676	5,052	17,292	125,316	120	Пюре картофельное Картофель свежий, Молоко, Масло сливочное, Соль
0,252	0,054	12,51	51,48	180	Компот из плодов сухих Изюм, Чернослив, Сахар-песок, Лимонная кислота
1,6	0,6	10	51,8	20	Хлеб из муки пшеничной первого сорта Хлеб пшеничный в нарезке
1,32	0,22	8,2	40,06	20	Хлеб ржано-пшеничный Хлеб ржано-пшеничный в нарезке

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Полдник (1,5 - 3 г.)					
4,641	6,149	14,534	132,028	130	Каша жидкая на молоке (гречневая) Крупа Гречневая, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное
0,02	0,02	17,28	69,35	18	Кондитерское изделие Мармелад
5,85	3,75	6,3	82,35	150	Ряженка Ряженка 200гр шт

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Вода питьевая детская (на весь день) (1,5 - 3 г.)					
				100	Вода питьевая детская Вода питьевая детская

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	Завтрак 1 (3 - 7 л.)
6,552	7,164	28,044	202,896	180	Каша жидкая на молоке (манная) Крупа Манная, Молоко, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль
3,8	3,4	19,48	123,66	200	Кофейный напиток злаковый на молоке Кофейный напиток, Сахар-песок, Молоко
4,64	5,9		71,66	20	Сыр полутвердый Сыр с м.д.ж 45%
4,25	2,25	1,75	44,25	50	Творог для детского питания Творожок порционный классический
1,6	0,6	10	51,8	20	Хлеб из муки пшеничной первого сорта Хлеб пшеничный в нарезке

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	Завтрак 2 (3 - 7 л.)
0,4	0,4	9,8	44,4	100	Фрукты, плоды в ассортименте (Яблоко) Яблоки свежие

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	Обед (3 - 7 л.)
0,813	3,562	5,655	57,909	65	Икра из уваренных кабачков Кабачки б/з, Лук репчатый свежий, Масло растительное, Томат-паста, Соль
9,352	7,102	5,994	125,336	200	Щи из свежей капусты с мясом Капуста белокочанная свежая, Картофель свежий, Морковь свежая, Томат-паста, Лук репчатый свежий, Масло сливочное, Соль, Сметана, Говядина отварная полуфабрикат
11,606	5,25	8,351	127,092	70	Суфле из печени Печень говяжья с/м, Молоко, Мука пшеничная, Яйцо куриное пищевое С1, Соль, Масло растительное
1,336	5,304	3,904	68,728	40	Соус сметанный Сметана, Масло сливочное, Мука пшеничная, Соль
3,345	6,315	21,615	156,645	150	Пюре картофельное Картофель свежий, Молоко, Масло сливочное, Соль
0,28	0,06	13,9	57,2	200	Компот из плодов сухих Изюм, Чернослив, Сахар-песок, Лимонная кислота
2,64	0,44	16,4	80,12	40	Хлеб ржано-пшеничный Хлеб ржано-пшеничный в нарезке
1,6	0,6	10	51,8	20	Хлеб из муки пшеничной первого сорта Хлеб пшеничный в нарезке

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	Полдник (3 - 7 л.)
5,355	7,095	16,77	152,34	150	Каша жидкая на молоке (гречневая) Крупа Гречневая, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное
0,29	0,87	7,59	39,38	10	Кондитерское изделие Ирис шт (10гр)
0,29	0,87	7,59	39,38	10	Кондитерское изделие Ирис шт (10гр)
				180	Йогурт питьевой фруктовый Биойогурт фруктовый питьевой персик

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	Ужин 1 (3 - 7 л.)
8,536	9,704	9,624	159,96	80	Котлеты мясные рубленые, запеченные с соусом молочным Говядина котлетная часть с/м, Хлеб пшеничный в нарезке, Соль, Молоко, Масло сливочное, Мука пшеничная, Масло растительное
2,595	7,725	16,425	145,605	150	Рагу из овощей Картофель свежий, Морковь свежая, Лук репчатый свежий, Масло растительное, Масло растительное, Томат-паста, Морковь свежая, Мука пшеничная, Чеснок свежий, Соль
0,1	0,04	12,46	50,64	200	Кисель из смородины Смородина черная б/з, Крахмал картофельный, Сахар-песок
3,2	1,2	20	103,6	40	Хлеб из муки пшеничной первого сорта Хлеб пшеничный в нарезке

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

Примечание: По желанию родителей на полдник может выдаваться "Чай с сахаром"

0

11/07/20