

СОГЛАСОВАНО

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

*С.В. по под.  
 Саргучева Г.Е.*



УТВЕРЖДЕНО

Директор  
 ООО "РусСоцКапитал"  
 Юдина О.В.

## МЕНЮ

За счет бюджета города Москвы  
 11 октября 2021 г.

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
<b>Завтрак 1 (1,5 - 3 г.)</b>					
<b>Омлет натуральный, запеченный</b>					
15,66	16,86	2,925	226,02	150	Яйцо куриное пищевое С1, Молоко, Соль, Масло сливочное
<b>Кофейный напиток злаковый на молоке</b>					
3,42	3,06	17,532	111,294	180	Кофейный напиток, Сахар-песок, Молоко
<b>Кондитерское изделие</b>					
0,14		14,95	60,38	20	Зефир
<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</b>					
1,6	0,6	10	51,8	20	Хлеб пшеничный в нарезке
<b>Завтрак 2 (1,5 - 3 г.)</b>					
<b>Фрукты, плоды в ассортименте (Апельсин)</b>					
0,9	0,2	8,1	37,8	100	Апельсин
<b>Обед (1,5 - 3 г.)</b>					
<b>Салат из моркови с растительным маслом</b>					
0,549	3,191	2,921	42,579	45	Морковь свежая, Масло растительное
<b>Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами</b>					
3,582	2,142	5,994	57,654	180	Капуста белокочанная свежая, Картофель свежий, Морковь свежая, Томат-паста, Лук репчатый свежий, Масло сливочное, Соль, Сметана
<b>Азу из мяса отварного</b>					
9,99	9,642	2,628	137,244	60	Говядина тазобедренная часть, Масло растительное, Лук репчатый свежий, Мука пшеничная, Томат-паста, Огурцы консервированные без уксуса (без учета заливки), Соль, Чеснок свежий
<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>					
4,642	3,927	20,944	137,72	110	Крупа Гречневая, Соль, Масло сливочное
<b>Компот из плодов сухих</b>					
0,252	0,054	12,51	51,48	180	Изюм, Чернослив, Сахар-песок, Лимонная кислота
<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</b>					
1,6	0,6	10	51,8	20	Хлеб пшеничный в нарезке
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>					
1,32	0,22	8,2	40,06	20	Хлеб ржано-пшеничный в нарезке
<b>Полдник (1,5 - 3 г.)</b>					
<b>Каша рисовая молочная жидкая</b>					
3,731	5,33	21,19	147,719	130	Крупа Рисовая, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное
<b>Булочка Домашняя</b>					
2,118	2,73	14,091	89,391	30	Мука пшеничная, Сахар-песок, Дрожжи сухие, Соль, Масло сливочное
<b>Йогурт питьевой ягодный</b>					
4,2	4,05	15,3	114,45	150	Йогурт питьевой фруктовый клубника - банан
<b>Вода питьевая детская (на весь день) (1,5 - 3 г.)</b>					
				100	Вода питьевая детская

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	<b>Завтрак 1 (3 - 7 л.)</b>
16,704	17,984	3,12	241,088	160	<b>Омлет натуральный, запеченный</b> Яйцо куриное пищевое С1, Молоко, Соль, Масло сливочное
3,8	3,4	19,48	123,66	200	<b>Кофейный напиток злаковый на молоке</b> Кофейный напиток, Сахар-песок, Молоко
0,14		14,95	60,38	20	<b>Кондитерское изделие</b> Зефир
1,6	0,6	10	51,8	20	<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</b> 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, плоды в ассортименте (Апельсин)</b> Апельсин

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	<b>Обед (3 - 7 л.)</b>
0,793	4,609	4,219	61,503	65	<b>Салат из моркови с растительным маслом</b> Морковь свежая, Масло растительное
3,98	2,38	6,66	64,06	200	<b>Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами</b> Капуста белокочанная свежая, Картофель свежий, Морковь свежая, Томат-паста, Лук репчатый свежий, Масло сливочное, Соль, Сметана
11,655	11,249	3,066	160,118	70	<b>Азу из мяса отварного</b> Говядина тазобедренная часть, Масло растительное, Лук репчатый свежий, Мука пшеничная, Томат-паста, Огурцы консервированные без уксуса (без учета заливки), Соль, Чеснок свежий
5,486	4,641	24,752	162,76	130	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> Крупа Гречневая, Соль, Масло сливочное
0,28	0,06	13,9	57,2	200	<b>Компот из плодов сухих</b> Изюм, Чернослив, Сахар-песок, Лимонная кислота
1,6	0,6	10	51,8	20	<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</b> Хлеб пшеничный в нарезке
1,32	0,22	8,2	40,06	20	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> Хлеб ржано-пшеничный в нарезке

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	<b>Полдник (3 - 7 л.)</b>
4,305	6,15	24,45	170,445	150	<b>Каша рисовая молочная жидкая</b> Крупа Рисовая, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное
2,118	2,73	14,091	89,391	30	<b>Булочка Домашняя</b> Мука пшеничная, Сахар-песок, Дрожжи сухие, Соль, Масло сливочное
7,02	4,5	7,56	98,82	180	<b>Ряженка</b> Ряженка

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	<b>Ужин 1 (3 - 7 л.)</b>
23,826	10,494	37,114	338,514	220	<b>Запеканка картофельная с печенью</b> Печень говяжья с/м, Картофель свежий, Лук репчатый свежий, Масло сливочное, Сухари панировочные, Соль
1	0,2	20,2	86,6	200	<b>Сок фруктовый</b> Сок яблочный-виноградный
3,2	1,2	20	103,6	40	<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</b> Хлеб пшеничный в нарезке

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

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