

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

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

Директор  
 ООО "РусСоцКапитал"  
 Юдина О.В.

*Вне по мей,  
 Сапронова С.Е.*



**МЕНЮ**  
 За счет бюджета города Москвы  
 13 октября 2021 г.

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
<b>Завтрак 1 (1,5 - 3 г.)</b>					
3,978	6,045	16,679	136,955	130	<b>Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)</b> Крупа Геркулес, Молоко, Соль, Масло сливочное, Сахар-песок
3,312	3,132	11,376	86,868	180	<b>Какао на молоке</b> Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко
0,08	8,25	0,08	74,89	10	<b>Масло коровье сладкосливочное несоленое</b> Масло сливочное шт
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>Завтрак 2 (1,5 - 3 г.)</b>					
0,4	0,3	10,3	45,5	100	<b>Фрукты, плоды в ассортименте (Груша)</b> Груши свежие

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
<b>Обед (1,5 - 3 г.)</b>					
0,738	4,536	4,334	61,124	45	<b>Салат из капусты с растительным маслом</b> Капуста белокочанная свежая, Лимонная кислота, Сахар-песок, Соль, Масло растительное
1,476	2,736	7,308	59,706	180	<b>Борщ с капустой и картофелем</b> Свекла свежая, Капуста белокочанная свежая, Картофель свежий, Морковь свежая, Лук репчатый свежий, Томат-паста, Масло растительное, Соль, Сметана, Лимонная кислота
9,984	9,21	8,064	155,07	60	<b>Биточки рубленые куриные</b> Мясо кур (п/ф бедро, голень, грудка) с/м, Хлеб пшеничный в нарезке, Молоко, Соль, Масло растительное
2,076	6,18	13,14	116,484	120	<b>Рагу из овощей</b> Картофель свежий, Морковь свежая, Лук репчатый свежий, Масло растительное, Масло растительное, Томат-паста, Морковь свежая, Мука пшеничная, Чеснок свежий, Соль
0,9	0,18	18,18	77,94	180	<b>Сок фруктовый</b> Сок яблочный шт (0,2 л) ДП
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 (1,5 - 3 г.)</b>					
4,134	5,07	23,491	156,156	130	<b>Каша молочная кукурузная жидкая</b> Крупа Кукурузная, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное
2,412	1,941	13,368	80,592	30	<b>Булочка с изюмом</b> Мука пшеничная, Молоко, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо куриное пищевое С1, Дрожжи сухие, Изюм, Соль, Яйцо куриное пищевое С1, Масло растительное
4,5	4,8	6	85,2	150	<b>Кефир</b> Кефир

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

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
<b>Завтрак 1 (3 - 7 л.)</b>					
5,508	8,37	23,094	189,63	180	<b>Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)</b> Крупа Геркулес, Молоко, Соль, Масло сливочное, Сахар-песок
3,68	3,48	12,64	96,52	200	<b>Какао на молоке</b> Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко
<b>Масло коровье сладкосливочное несоленое</b>					

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
					<b>Завтрак 2 (3 - 7 л.)</b>
0,4	0,3	10,3	45,5	100	<b>Фрукты, плоды в ассортименте (Груша)</b> Груши свежие

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
					<b>Обед (3 - 7 л.)</b>
1,066	6,552	6,26	88,29	65	<b>Салат из капусты с растительным маслом</b> Капуста белокочанная свежая, Лимонная кислота, Сахар-песок, Соль, Масло растительное
1,64	3,04	8,12	66,34	200	<b>Борщ с капустой и картофелем</b> Свекла свежая ; Капуста белокочанная свежая, Картофель свежий , Морковь свежая . Лук репчатый свежий, Томат-паста, Масло растительное, Соль, Сметана, Лимонная кислота
11,648	10,745	9,408	180,915	70	<b>Биточки рубленые куриные</b> Мясо кур (п/ф бедро, голень, грудка) с/м, Хлеб пшеничный в нарезке, Молоко, Соль, Масло растительное
2,595	7,725	16,425	145,605	150	<b>Рагу из овощей</b> Картофель свежий , Морковь свежая , Лук репчатый свежий, Масло растительное, Масло растительное, Томат-паста, Морковь свежая . Мука пшеничная, Чеснок свежий , Соль
1	0,2	20,2	86,6	200	<b>Сок фруктовый</b> Сок яблочный
3,2	1,2	20	103,6	40	<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>
4,77	5,85	27,105	180,18	150	<b>Каша молочная кукурузная жидкая</b> Крупа Кукурузная, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное
2,412	1,941	13,368	80,592	30	<b>Булочка с изюмом</b> Мука пшеничная, Молоко, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо куриное пищевое С1, Дрожжи сухие, Изюм, Соль, Яйцо куриное пищевое С1, Масло растительное
5,4	5,76	8,46	107,28	180	<b>Молоко ультрапастеризованное</b> Молоко

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
					<b>Ужин 1 (3 - 7 л.)</b>
10,64	4,336	8,992	117,584	80	<b>Тефтели рыбные</b> Рыба филе Минтая б/х с/м, Хлеб пшеничный в нарезке, Молоко, Лук репчатый свежий, Соль, Масло сливочное
3,18	6,81	25,485	175,98	150	<b>Картофель отварной</b> Картофель свежий , Масло сливочное, Соль
0,14		14,95	60,38	20	<b>Кондитерское изделие</b> Зефир
0,1	0,04	12,46	50,64	200	<b>Кисель из смородины</b> Смородина черная б/з, Крахмал картофельный, Сахар-песок
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"