

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

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

Ф.И.О.

Геращенко Л.А.

Директор

ООО "РусСоцКапитал"

Юдина О.В.

**МЕНЮ**

За счет бюджета города Москвы

14 октября 2021 г.

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Завтрак 1 (1,5 - 3 г.)					
<i>Каша жидкая на молоке (гречневая)</i>					
4,641	6,149	14,534	132,028	130	Крупа Гречневая, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное
<i>Чай с сахаром</i>					
		9	35,964	180	Чай черный весовой, Сахар-песок
<i>Масло коровье сладкосливочное несоленое</i>					
0,08	8,25	0,08	74,89	10	Масло сливочное шт
<i>Сыр полутвердый</i>					
4,64	5,9		71,66	20	Сыр с м.д.ж 45%
<i>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</i>					
3,2	1,2	20	103,6	40	Хлеб пшеничный в нарезке
Завтрак 2 (1,5 - 3 г.)					
<i>Фрукты, плоды в ассортименте (Яблоко)</i>					
0,4	0,4	9,8	44,4	100	Яблоки свежие
Обед (1,5 - 3 г.)					
<i>Салат из помидоров с растительным маслом</i>					
0,432	6,822	1,53	69,224	45	Помидоры, Лук репчатый свежий, Масло растительное, Соль
<i>Суп из овощей на мясном бульоне</i>					
2,358	5,22	12,024	104,526	180	Калуста белокочанная свежая, Картофель свежий, Морковь свежая, Лук репчатый свежий, Сметана, Масло растительное, Соль, Горошек зеленый б/з
<i>Запеканка картофельная с мясом отварным</i>					
15,648	15,072	28,304	311,408	160	Говядина котлетная часть с/м, Картофель свежий, Лук репчатый свежий, Масло сливочное, Сухари панировочные, Соль
<i>Кисель из клюквы быстрозамороженной</i>					
0,054	0,018	12,69	51,138	180	Клюква б/з, Крахмал картофельный, Сахар-песок
<i>Хлеб из муки пшеничной первого сорта</i>					
1,6	0,6	10	51,8	20	Хлеб пшеничный в нарезке
<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>					
1,32	0,22	8,2	40,06	20	Хлеб ржано-пшеничный в нарезке
Полдник (1,5 - 3 г.)					
<i>Омлет натуральный, запеченный</i>					
15,66	16,86	2,925	226,02	150	Яйцо куриное пищевое С1, Молоко, Соль, Масло сливочное
<i>Булочка "Городская"</i>					
2,451	2,106	13,29	81,915	30	Мука пшеничная, Масло сливочное, Молоко, Яйцо куриное пищевое С1, Дрожжи сухие, Соль, Сахар-песок, Ванилин, Яйцо куриное пищевое С1, Масло растительное
<i>Йогурт питьевой фруктовый</i>					
4,2	4,05	15,3	114,45	150	Йогурт питьевой шт
Вода питьевая детская (на весь день) (1,5 - 3 г.)					
				100	Вода питьевая детская

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Завтрак 1 (3 - 7 л.)					
6,426	8,514	20,124	182,808	180	Каша жидкая на молоке (гречневая) Крупа Гречневая, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное
		10	39,96	200	Чай с сахаром Чай черный весовой, Сахар-песок
4,64	5,9		71,66	20	Сыр полутвердый Сыр с м.д.ж 45%
0,08	8,25	0,08	74,89	10	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сливочное шт
3,2	1,2	20	103,6	40	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.)					
0,624	9,854	0,26	99,99	65	Салат из помидоров с растительным маслом Помидоры, Лук репчатый свежий, Масло растительное, Соль
2,62	5,8	13,36	116,14	200	Суп из овощей на мясном бульоне Капуста белокочанная свежая, Картофель свежий, Морковь свежая, Лук репчатый свежий, Сметана, Масло растительное, Соль, Горошек зеленый б/з
17,604	16,956	31,842	350,334	180	Запеканка картофельная с мясом отварным Говядина котлетная часть с/м, Картофель свежий, Лук репчатый свежий, Масло сливочное, Сухари панировочные, Соль
0,06	0,02	14,1	56,82	200	Кисель из клюквы быстрозамороженной Клюква б/з, Крахмал картофельный, Сахар-песок
3,2	1,2	20	103,6	40	Хлеб из муки пшеничной первого сорта Хлеб пшеничный в нарезке
2,64	0,44	16,4	80,12	40	Хлеб ржано-пшеничный Хлеб ржано-пшеничный в нарезке

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Полдник (3 - 7 л.)					
16,704	17,984	3,12	241,088	160	Омлет натуральный, запеченный Яйцо куриное пищевое С1, Молоко, Соль, Масло сливочное
2,451	2,106	13,29	81,915	30	Булочка "Городская" Мука пшеничная, Масло сливочное, Молоко, Яйцо куриное пищевое С1, Дрожжи сухие, Соль, Сахар-песок, Ванилин, Яйцо куриное пищевое С1, Масло растительное
7,02	4,5	7,56	98,82	180	Ряженка Ряженка

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Ужин 1 (3 - 7 л.)					
18,524	22,99	6,996	309,078	220	Капуста, тушеная с мясом Капуста белокочанная свежая, Масло растительное, Морковь свежая, Лук репчатый свежий, Томат-паста, Соль, Говядина тазобедренная часть
0,33	0,06	1,14	6,42	30	Помидоры свежие Помидоры
0,28	0,06	13,9	57,2	200	Напиток из плодов сухих (изюм) Лимонная кислота, Сахар-песок, Изюм
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	Вода питьевая детская Вода питьевая детская

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