

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

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

Директор  
 Ф.И.О.

*От по под  
 Сосорова С.С.  
 Соф.*

Директор  
 ООО "РусСоцКапитал"  
 Юдина О.В.



## МЕНЮ

За счет бюджета города Москвы  
 15 октября 2021 г.

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	Завтрак 1 (1,5 - 3 г.)
3,731	5,33	21,19	147,719	130	<b>Каша рисовая молочная жидкая</b> Крупа Рисовая, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное
3,51	3,456	15,894	108,756	180	<b>Кофейный напиток из цикория с молоком</b> Молоко, Сахар-песок, Напиток кофейный цикорий растворимый
4,25	2,25	1,75	44,25	50	<b>Творог для детского питания</b> Творожок порционный классический
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	Завтрак 2 (1,5 - 3 г.)
0,4	0,3	10,3	45,5	100	<b>Фрукты, плоды в ассортименте (Груша)</b> Груши свежие

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	Обед (1,5 - 3 г.)
0,792	3,299	6,026	56,961	45	<b>Салат из отварного картофеля, свежего огурца и зеленого салата</b> Картофель свежий, Огурцы свежие, Капуста Пекинская (Салат Китайский), Масло растительное, Соль
8,87	8,32	9,74	149,18	180	<b>Рассольник домашний с мясом</b> Капуста Белокочанная свежая, Картофель свежий, Морковь свежая, Лук репчатый свежий, Огурцы консервированные без уксуса (без учета заливки), Масло сливочное, Соль, Сметана, Говядина отварная полуфабрикат
17,801	4,368	0,007	110,558	70	<b>Печень тушеная (говяжья)</b> Печень говяжья с/м, Масло сливочное, Соль
1,002	3,978	2,928	51,546	30	<b>Соус сметанный</b> Сметана, Масло сливочное, Мука пшеничная, Соль
4,059	3,201	25,85	148,412	110	<b>Изделия макаронные отварные</b> Макаронные изделия, Соль, Масло сливочное
0,9	0,18	18,18	77,94	180	<b>Сок фруктовый</b> Сок яблочно-виноградный 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	Полдник (1,5 - 3 г.)
3,695	3,49	21,725	133,09	50	<b>Оладьи</b> Мука пшеничная, Яйцо куриное пищевое С1, Сахар-песок, Молоко, Дрожжи сухие, Соль, Масло растительное
		3,3	13,2	5	<b>Повидло</b> Повидло (джем) яблочное
5,85	3,75	6,3	82,35	150	<b>Ряженка</b> Ряженка

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

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	<b>Завтрак 1 (3 - 7 л.)</b>
5,166	7,38	29,34	204,534	180	<b>Каша рисовая молочная жидкая</b> Крупа Рисовая, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное
3,9	3,84	17,66	120,84	200	<b>Кофейный напиток из цикория с молоком</b> Молоко, Сахар-песок, Напиток кофейный цикорий растворимый
8,5	4,5	3,5	88,5	100	<b>Творог для детского питания</b> Творог порционный классический 100 г
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>
0,4	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>
1,144	4,765	8,704	82,277	65	<b>Салат из отварного картофеля, свежего огурца и зеленого салата</b> Картофель свежий, Огурцы свежие, Капуста Пекинская (Салат Китайский), Масло растительное, Соль
9,26	8,74	10,96	159,36	200	<b>Рассольник домашний с мясом</b> Капуста белокочанная свежая, Картофель свежий, Морковь свежая, Лук репчатый свежий, Огурцы консервированные без уксуса (без учета заливки), Масло сливочное, Соль, Сметана, Говядина отварная полуфабрикат
20,344	4,992	0,008	126,352	80	<b>Печень тушеная (говяжья)</b> Печень говяжья с/м, Масло сливочное, Соль
1,336	5,304	3,904	68,728	40	<b>Соус сметанный</b> Сметана, Масло сливочное, Мука пшеничная, Соль
4,797	3,783	30,55	175,396	130	<b>Изделия макаронные отварные</b> Макаронные изделия, Соль, Масло сливочное
1	0,2	20,2	86,6	200	<b>Сок фруктовый</b> Сок яблочный-виноградный
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>
5,912	5,584	34,76	212,944	80	<b>Оладьи</b> Мука пшеничная, Яйцо куриное пищевое С1, Сахар-песок, Молоко, Дрожжи сухие, Соль, Масло растительное
		3,3	13,2	5	<b>Повидло</b> Повидло (джем) яблочное
5,4	5,76	7,2	102,24	180	<b>Кефир</b> Кефир 3.2%

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	<b>Ужин 1 (3 - 7 л.)</b>
11,312	9,512	1,28	135,944	80	<b>Гуляш из отварной птицы</b> Мясо кур (п/ф бедро, голень, грудка) с/м, Масло сливочное, Мука пшеничная, Томат-паста, Морковь свежая, Лук репчатый свежий, Соль
2,64	4,995	14,01	111,555	150	<b>Свекла тушеная</b> Свекла свежая, Масло сливочное, Сметана, Соль
0,06	0,06	7,36	30,2	200	<b>Компот из плодов свежих</b> Яблоки свежие, Апельсин, Сахар-песок, Лимонная кислота
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"

→ D

→ D A