

СОГЛАСОВАНО

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

Ф.И.О.

Геращенко И.Д.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

ООО "РусСоцКапитал"

Юдина О.В.

**МЕНЮ**

За счет бюджета города Москвы
20 октября 2021 г.

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Завтрак 1 (1,5 - 3 г.)					
Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)					
3,978	6,045	16,679	136,955	130	Крупа Геркулес, Молоко, Соль, Масло сливочное, Сахар-песок
Чай с сахаром					
		9	35,964	180	Чай черный весовой, Сахар-песок
Масло коровье сладкосливочное несоленое					
0,08	8,25	0,08	74,89	10	Масло сливочное шт
Творог для детского питания					
4,25	2,25	1,75	44,25	50	Творожок порционный классический
Хлеб из муки пшеничной первого сорта					
3,2	1,2	20	103,6	40	Хлеб пшеничный в нарезке

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Завтрак 2 (1,5 - 3 г.)					
Сок фруктовый					
0,9	0,18	18,18	77,94	180	Сок яблочно-абрикосовый шт (0,2 л)

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Обед (1,5 - 3 г.)					
Салат из капусты с растительным маслом					
0,738	4,536	4,334	61,124	45	Капуста белокочанная свежая, Лимонная кислота, Сахар-песок, Соль, Масло растительное
Суп картофельный с бобовыми (горох)					
4,947	3,791	12,733	104,907	170	Картофель свежий, Лук репчатый свежий, Горох колотый, Морковь свежая, Масло растительное, Соль
Сухарики из хлеба пшеничного					
1,144	0,429	7,15	37,037	10	Хлеб пшеничный в нарезке
Котлеты рубленые из фарша рыбного					
10,612	2,793	10,661	110,278	70	Рыба филе Минтая б/х с/м, Молоко, Хлеб пшеничный в нарезке, Яйцо куриное пищевое С1, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное
Изделия макаронные отварные					
4,059	3,201	25,85	148,412	110	Макаронные изделия, Соль, Масло сливочное
Напиток вишневый					
0,09	0,018	6,534	26,694	180	Вишня б/з, Сахар-песок
Хлеб из муки пшеничной первого сорта					
1,6	0,6	10	51,8	20	Хлеб пшеничный в нарезке
Хлеб ржано-пшеничный					
1,32	0,22	8,2	40,06	20	Хлеб ржано-пшеничный в нарезке

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Полдник (1,5 - 3 г.)					
Оладьи					
3,695	3,49	21,725	133,09	50	Мука пшеничная, Яйцо куриное пищевое С1, Сахар-песок, Молоко, Дрожжи сухие, Соль, Масло растительное
Повидло					
		3,3	13,2	5	Повидло (джем) яблочное
Ряженка					
5,85	3,75	6,3	82,35	150	Ряженка

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

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Завтрак 1 (3 - 7 л.)					
Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)					
5,508	8,37	23,094	189,63	180	Крупа Геркулес, Молоко, Соль, Масло сливочное, Сахар-песок
Чай с сахаром					
		10	39,96	200	Чай черный вевсовый, Сахар-песок
Масло коровье сладкосливочное несоленое					
0,08	8,25	0,08	74,89	10	Масло сливочное шт
Творог для детского питания					
8,5	4,5	3,5	88,5	100	Творог порционный классический 100 г
Хлеб из муки пшеничной первого сорта					
3,2	1,2	20	103,6	40	Хлеб пшеничный в нарезке

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Завтрак 2 (3 - 7 л.)					
Сок фруктовый					
1	0,2	20,2	86,6	200	Сок яблочный-абрикос

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Обед (3 - 7 л.)					
Салат из капусты с растительным маслом					
1,066	6,552	6,26	88,29	65	Капуста белокочанная свежая, Лимонная кислота, Сахар-песок, Соль, Масло растительное
Суп картофельный с бобовыми (горох)					
5,529	4,237	14,231	117,249	190	Картофель свежий, Лук репчатый свежий, Горох колотый, Морковь свежая, Масло растительное, Соль
Сухарики из хлеба пшеничного					
1,144	0,429	7,15	37,037	10	Хлеб пшеничный в нарезке
Котлеты рубленые из фарша рыбного					
10,612	2,793	10,661	110,278	70	Рыба филе Минтая б/к с/м, Молоко, Хлеб пшеничный в нарезке, Яйцо куриное пищевое С1, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное
Изделия макаронные отварные					
4,797	3,783	30,55	175,396	130	Макаронные изделия, Соль, Масло сливочное
Напиток вишневый					
0,1	0,02	7,26	29,66	200	Вишня б/з, Сахар-песок
Хлеб из муки пшеничной первого сорта					
1,6	0,6	10	51,8	20	Хлеб пшеничный в нарезке
Хлеб ржано-пшеничный					
2,64	0,44	16,4	80,12	40	Хлеб ржано-пшеничный в нарезке

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Полдник (3 - 7 л.)					
Оладьи					
5,912	5,584	34,76	212,944	80	Мука пшеничная, Яйцо куриное пищевое С1, Сахар-песок, Молоко, Дрожжи сухие, Соль, Масло растительное
Повидло					
		3,3	13,2	5	Повидло (джем) яблочное
Кефир					
5,4	5,76	7,2	102,24	180	Кефир 3,2%

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Ужин 1 (3 - 7 л.)					
Котлеты рубленые из птицы (цыплята), запеченные с соусом молочны					
9,816	9,024	9,304	157,656	80	Мясо кур (п/ф бедро, голень, грудка) с/м, Хлеб пшеничный в нарезке, Соль, Молоко, Масло сливочное, Мука пшеничная, Сыр с м.д.ж 45%, Соль
Капуста тушеная					
3,21	6,18	9,645	107,04	150	Капуста белокочанная свежая, Масло растительное, Томат-паста, Морковь свежая, Лук репчатый свежий, Соль
Кисель абрикосовый					
0,52	0,04	15,2	63,14	200	Курара, Крахмал картофельный, Сахар-песок
Хлеб из муки пшеничной первого сорта					
3,2	1,2	20	103,6	40	Хлеб пшеничный в нарезке

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

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

0