

СОГЛАСОВАНО

Директор школы

Ф.И.О. *Ефремова Е.А.*

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор

ООО "Школьник-ЮЗ"

Ефремова Е.А.

МЕНЮ

За счет бюджета города Москвы

13 марта 2024 г.

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

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Обед (ясли) с 1,5-3 ДС					
2,057	8,082	8,577	115,268	45	Салат из овощей с кукурузой
Картофель свежий, Морковь свежая, Кукуруза консервированная, Огурцы свежие, Масло растительное, Соль					
1,476	2,736	7,308	59,706	180	Борщ с капустой и картофелем
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	Биточки рубленые куриные
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	Рагу из овощей
Картофель свежий, Морковь свежая, Лук репчатый свежий, Масло растительное, Масло растительное, Томат-паста, Морковь свежая, Мука пшеничная, Чеснок свежий, Соль					
		7,2	28,764	180	Напиток фруктовый
Фиточай цветочно-фруктовый фильтр пакет 2 г, Сахар-песок					
1,6	0,6	10	51,8	20	Хлеб из муки пшеничной первого сорта
Хлеб пшеничный в нарезке					
1,32	0,22	8,2	40,06	20	Хлеб ржано-пшеничный
Хлеб ржано-пшеничный в нарезке					

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Полдник (ясли) с 1,5-3 ДС					
4,134	5,07	23,491	156,156	130	Каша молочная кукурузная жидкая
Крупа Кукурузная, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное					
2,412	1,941	13,368	80,592	30	Булочка с изюмом
Мука пшеничная, Молоко, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо куриное пищевое С1, Дрожжи сухие, Изюм, Соль, Яйцо куриное пищевое С1, Масло растительное					
0,9	0,96	7,41	41,85	150	Чай с молоком с сахаром
Чай черный весовой, Сахар-песок, Молоко					
		9	35,964	180	Чай с сахаром
Чай черный весовой, Сахар-песок					

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Ужин 1 (ясли) с 1,5-3 ДС					
9,31	3,794	7,868	102,886	70	Тефтели рыбные
Рыба филе Минтая б/к с/м, Хлеб пшеничный в нарезке, Молоко, Лук репчатый свежий, Соль, Масло сливочное					
2,964	3,809	23,907	141,726	130	Картофель отварной
Картофель свежий, Масло сливочное, Соль					
0,09	0,036	11,214	45,576	180	Кисель из смородины
Смородина красная с/м, Крахмал картофельный, Сахар-песок					
1,46	3,58	18,42	111,74	20	Кондитерское изделие
Печенье					
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) 1,5-3					
				100	Вода питьевая детская
Вода питьевая детская					

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	Завтрак 1 с 3-7 ДС
5,508	8,37	23,094	189,63	180	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных) Крупа Геркулес, Молоко, Соль, Масло сливочное, Сахар-песок
3,68	3,48	12,64	96,52	200	Какао на молоке Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко
0,08	8,25	0,08	74,89	10	Масло сливочное Масло сливочное
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 с 3-7 ДС
0,4	0,3	10,3	45,5	100	Фрукты, плоды в ассортименте (Груша) Груши свежие

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	Обед с 3-7 ДС
2,971	11,674	12,389	166,498	65	Салат из овощей с кукурузой Картофель свежий, Морковь свежая, Кукуруза консервированная, Огурцы свежие, Масло растительное, Соль
1,64	3,04	8,12	66,34	200	Борщ с капустой и картофелем Свекла свежая, Капуста белокочанная свежая, Картофель свежий, Морковь свежая, Лук репчатый свежий, Томат-паста, Масло растительное, Соль, Сметана, Лимонная кислота
11,64 8	10,745	9,408	180,915	70	Биточки рубленые куриные 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	Рагу из овощей Картофель свежий, Морковь свежая, Лук репчатый свежий, Масло растительное, Масло растительное, Томат-паста, Морковь свежая, Мука пшеничная, Чеснок, Соль
		8	31,96	200	Напиток фруктовый Фиточай цветочно-плодовый фильтр пакет 2 г, Сахар-песок
3,2	1,2	20	103,6	40	Хлеб из муки пшеничной первого сорта Хлеб пшеничный в нарезке
1,32	0,22	8,2	40,06	20	Хлеб ржано-пшеничный Хлеб ржано-пшеничный в нарезке

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	Полдник с 3-7 ДС
4,77	5,85	27,105	180,18	150	Каша молочная кукурузная жидкая Крупа Кукурузная, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное
2,412	1,941	13,368	80,592	30	Булочка с изюмом Мука пшеничная, Молоко, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо куриное пищевое С1, Дрожжи сухие, Изюм, Соль, Яйцо куриное пищевое С1, Масло растительное
1,08	1,152	8,892	50,22	180	Чай с молоком с сахаром Чай черный весовой, Сахар-песок, Молоко
		9	35,964	180	Чай с сахаром Чай черный весовой, Сахар-песок

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	Ужин 1 с 3-7 ДС
10,64	4,336	8,992	117,584	80	Тефтели рыбные Рыба филе Минтая б/к с/м, Хлеб пшеничный в нарезке, Молоко, Лук репчатый свежий, Соль, Масло сливочное
3,42	4,395	27,585	163,53	150	Картофель отварной Картофель свежий, Масло сливочное, Соль
1,46	3,58	18,42	111,74	20	Кондитерское изделие Печенье
0,1	0,04	12,46	50,64	200	Кисель из смородины Смородина красная с/м, Крахмал картофельный, Сахар-песок
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
				200	Вода питьевая детская Вода питьевая детская

Главный технолог

Зав. производством