

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
 ГОРОДА МОСКВЫ
 ЮГО-ВОСТОЧНОГО РАЙОНА
 ШКОЛЬНЫЙ ЦЕНТР
 ШКОЛЫ № 1000
 Меню

Согласовано
 Заведующий образовательным учреждением

16 января 2025 г.
 Четверг (4 день)

Наименование блюда	1-3 года					3-7 лет					тех. карт
	Масса	Белки	Жиры	Углев.	энергетичес	Масса	Белки	Жиры	Углев.	энергетичес	
Завтрак											
Хлеб белый	20	1,39	3,9	7,39	69,59	20	1,39	3,9	7,39	69,59	114*
Масло сливочное порциями	5	0,05	3,6	0,05	33	5	0,05	3,6	0,05	33	111*
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,27	3,94	14,23	109,5	150	4,27	3,94	14,23	109,5	171*
Чай с молоком (2-й вариант)	150	1,12	0,97	13,05	65,25	150	1,12	0,97	13,05	65,25	507*
Итого за завтрак:	325	6,83	12,41	34,72	277,34	325	6,83	12,41	34,72	277,34	
Завтрак 2											
Сок фруктовый	100	0,05	0,1	0,1	46	100	0,05	0,1	0,1	46	537*
Обед											
Салат из свеклы отварной	30	0,33	3,03	3,18	41,4	30	0,33	3,03	3,18	41,4	51**
Суп картофельный с бобовыми	180	1,65	3,06	11,5	77,7	180	1,65	3,06	11,5	77,7	149*
Рагу из птицы	150	11,83	12,34	13,63	212,57	150	11,83	12,34	13,63	212,57	412*
Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	0,075	0	11,25	45	150	0,075	0	11,25	45	531*
Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	5,46	24,6	117,5	50	3,8	5,46	24,6	117,5	114*
Итого за обед:	560	17,69	23,89	64,16	494,17	560	17,69	23,89	64,16	494,17	
Полдник											
Каша ячневая молочная	150	5,1	6,1	19,6	152,25	150	5,1	6,1	19,6	152,25	6***
Чай сладкий с лимоном	150	1,05	0	21,75	91,5	150	1,05	0	21,75	91,5	505*
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	30	1,98	0,36	10,2	54,3	116*
Итого за полдник:	330	8,13	6,46	51,55	298,05	330	8,13	6,46	51,55	298,05	
Ужин											
Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	150	4,35	3,75	7,2	79,5	534*
Крендель сахарный	50	4,35	3,75	7,2	79,5	50	4,35	3,75	7,2	79,5	659*
Итого за ужин:	200	8,7	7,5	14,4	159	200	8,7	7,5	14,4	159	
Зав.производством : Засухина Т.В.											
Калькулятор: Лапшина О.Ф.											

 ЗАСУХИНА Т.В.
 ЛАПШИНА О.Ф.

**Бузулукский филиал
ООО «Комбинат
школьного питания
«ПОДРОСТОК»
Меню**

Согласовано
Заведующий образовательным учреждением

17 января 2025 г.
Пятница (5 день)

Наименование блюда	1-3 года					3-7 лет					тех. карт
	Масса	Белки	Жиры	Углев.	энергетиче	Масса	Белки	Жиры	Углев.	энергетичес	
Завтрак											
Хлеб белый	20	1,38	3,89	7,38	69,58	20	1,38	3,89	7,38	69,58	114*
Повидло	10	0,05	3,6	7,19	28,96	10	0,05	3,6	7,19	28,96	Ттк 1.6
Каша пшениная молочная жидкая	150	5,85	7,09	26,85	212,7	150	5,85	7,09	26,85	212,7	273*
Кофейный напиток с молоком	150	1,5	1,79	19,23	98,9	150	1,5	1,79	19,23	98,9	514*
Итого за завтрак:	330	8,78	16,37	60,65	410,14	330	8,78	16,37	60,65	410,14	
Завтрак 2											
Сок фруктовый	100	0,05	0,1	0,1	46	100	0,05	0,1	0,1	46	537*
Обед											
Икра морковная или свекольная (морковная)	30	0,33	3,03	2,73	39,6	30	0,33	3,03	2,73	39,6	54**
Борщ вегетарианский	180	1,94	2,05	13,55	80,1	180	1,94	2,05	13,55	80,1	59**
Виточки «Класс-сыры»	50	6,93	6,23	3,12	96,43	50	6,93	6,23	3,12	96,43	Ттк 11
Картофельное пюре	100	2,1	4,4	10,9	92	100	2,1	4,4	10,9	92	434*
Компот из свежих плодов или ягод	150	0,39	0	21,6	76,8	150	0,39	0	21,6	76,8	526*
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	30	1,98	0,36	10,2	54,3	116*
Итого за обед:	540	13,67	16,07	62,1	439,23	540	13,67	16,07	62,1	439,23	
Полдник											
Омлет натуральный	100	8,61	13,72	2,3	163	100	8,61	13,72	2,3	163	307*
Чай с сахаром, вареньем, медом (сахаром)	150	0,075	0	11,25	45	150	0,075	0	11,25	45	503*
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	40	3,04	0,32	19,68	94	114*
Итого за полдник:	290	11,73	14,04	33,23	302	290	11,73	14,04	33,23	302	
Ужин											
Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,08	0	12,16	48,8	150	0,08	0	12,16	48,8	516*
Гренки из пшеничного хлеба	20	2,24	0,22	13,94	66,84	20	2,24	0,22	13,94	66,84	176*
Итого за ужин:	170	2,32	0,22	26,1	115,64	170	2,32	0,22	26,1	115,64	

Зав. производством: Засухина Т.В.
Калькулятор: Лапина О.Ф.



ЗАСУХИНА Т.В.

ЛАПИНА О.Ф.