

Александр Александрович Школьников

Александр

МЕНЮ

За счет бюджета города Москвы
22 марта 2018 г.

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Завтрак 1 с 3-7					
Запеканка из творога					
17,96	11,43	20,14	255,25	100	Творог 9%, Крупа Манная, Сахар-песок, Яйцо диетическое, Масло сливочное, Соль, Сухари панировочные, Сметана
Соус клюквенный					
0,006	0,002	5,285	21,188	10	Клюква б/з, Крахмал картофельный, Сахар-песок
Какао на молоке					
3,67	3,48	14,63	104,52	200	Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко
Масло коровьесладкосливочное несоленое					
0,08	8,25	0,08	74,89	10	
Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%					
2,32	2,95		35,83	10	
Хлеб из муки пшеничной первого сорта					
1,6	0,6	10	51,8	20	

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Завтрак 2 с 3-7					
Плоды и ягоды свежие (Груша)					
0,32	0,24	8,24	36,4	80	

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Обед с 3-7					
Салат Мозаика					
1,72	4,42	6,09	71,07	60	Картофель свежий, Горошек зеленый консервированный, Морковь свежая очищенная п/ф, Яйцо диетическое, Соль, Масло растительное
Суп из овощей на курином бульоне					
4	6,66	9,64	114,56	200	Капуста белокочанная свежая очищенная п/ф, Картофель свежий, Морковь свежая очищенная п/ф, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Сметана, Масло сливочное, Соль
Гуляш из отварной птицы					
9,898	8,323	1,12	118,951	70	Мясо кур (п/ф бедро, голень, грудка) с/м, Масло сливочное, Мука пшеничная, Томат-паста, Морковь свежая очищенная п/ф, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Соль
Изделия макаронные отварные					
4,42	3,49	28,2	161,904	120	Макаронные изделия, Соль, Масло сливочное
Напиток вишневый					
0,1	0,02	17,26	69,62	200	Вишня б/з, Сахар-песок
Хлеб из муки пшеничной первого сорта					
1,6	0,6	10	51,8	20	
Хлеб ржано-пшеничной					
1,32	0,22	8,2	40,06	20	

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Полдник с 3-7					
Запеканка овощная					
3,49	2,78	8,28	72,07	100	Горошек зеленый консервированный, Картофель свежий, Капуста белокочанная свежая очищенная п/ф, Морковь свежая очищенная п/ф, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Яйцо диетическое, Крупа Манная, Сухари панировочные, Масло растительное, Сметана, Сыр с м.д.ж 45%, Соль
Булочка Городская					
2,118	2,73	18,885	87,909	30	Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Молоко, Яйцо диетическое, Дрожжи сухие, Соль, Сахар-песок, Ванилин, Яйцо диетическое, Масло растительное
Биоогурт фруктовый питьевой					
4,48	4,8	16,64	127,68	160	

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Ужин 1 с 3-7					
Тефтели мясные с соусом собственного производства					
4,205	4,17	5,705	77,195	50	Говядина котлетная часть с/м, Хлеб пшеничный в нарезке, Молоко, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Соль, Масло растительное, Мука пшеничная, Томат-паста, Морковь свежая очищенная п/ф, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Сахар-песок, Соль
Рис отварной					
4,45	5,09	49,18	260,316	180	Крупа Рисовая, Масло сливочное, Соль
Компот из плодов свежих (апельсин)					
0,27	0,06	24,41	99,26	200	Апельсин, Сахар-песок
Хлеб из муки пшеничной первого сорта					
1,6	0,6	10	51,8	20	

ШТАМП
Общество с ограниченной
ответственностью
«Московский школьник»