

Меню 13 октября

Горячее питание МЛАДШИЕ классы

	Выход	белки	жиры	УГЛЕВОД	ккал
Холодные закуски					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ	60	0.85	3.65	5.02	56
Вторые блюда					
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	40/160	12.89	15.03	42.76	360
Гарниры					
Напитки					
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0.2	9	44
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.14	0.12	7.38	35
ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/8/10	0.02	0.01	7.99	32

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



Меню 13 октября

Горячее питание СТАРШИЕ классы

	Выход	белки	жиры	УГЛЕВОД	ккал
Холодные закуски					
ЯБЛОКИ	120	0.48	0.48	11.76	56
САЛАТ ИТАЛЬЯНСКИЙ	100	2.08	15.24	6	170
САЛАТ МЕЧТА	100	2.08	15.24	6	170
Вторые блюда					
БУРИТОС С КУРИЦЕЙ И СЫРОМ	180	21.6	35.3	29.6	525
ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	45/45	9.03	10.2	1.80	135
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	80	17.5	10.6	2.7	175
ГОЛЕНЬ КУР ЗАПЕЧЕННАЯ	80	18.2	18.4	0.54	241
Гарниры					
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	3.5	8.2	28.4	202
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6.77	5.4	43.13	248
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	4.2	5.6	25.41	173
Напитки					
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0.2	9	44
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.14	0.12	7.38	35
ЧАЙ С САХАРОМ	200/8	0.05		8.13	34

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

