

Меню 19 октября

Горячее питание МЛАДШИЕ классы

| | Выход | белки | жиры | УГЛЕВОД | ккал |
|---------------------------|-------|-------|-------|---------|------|
| Холодные закуски | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 60 | 0.33 | 1.1 | 1.34 | 17 |
| Вторые блюда | | | | | |
| БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕНКОЙ | 45/10 | 2.19 | 2.52 | 12.5 | 79 |
| КОТЛЕТЫ АППЕТИТНЫЕ С СОУС | 80/10 | 8.1 | 10.80 | 0.2 | 128 |
| Гарниры | | | | | |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5.60 | 5.06 | 35.91 | 212 |
| Напитки | | | | | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1 | 0.2 | 9 | 44 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1.14 | 0.12 | 7.38 | 35 |
| КОМПОТ ИЗ ЗАМ КРЫЖОВ | 200 | 0.17 | | 17.44 | 71 |

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



Меню 19 октября

Горячее питание СТАРШИЕ классы

| | Выход | белки | жиры | УГЛЕВОД | ккал |
|-------------------------|---------|-------|------|---------|------|
| Холодные закуски | | | | | |
| ЯБЛОКИ | 120 | 0.48 | 0.48 | 11.76 | 56 |
| АССОРТИ ОВОЩНОЕ | 40/40/5 | 0.9 | 5.15 | 2.85 | 62 |
| Вторые блюда | | | | | |
| ГУЛЯШ ИЗ ИНДЕЙКИ | 50/50 | 14.6 | 15.3 | 3.23 | 209 |
| РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ | 70/5/5 | 17.5 | 10.6 | 2.7 | 175 |
| ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ | 40/160 | 11.9 | 15.0 | 42.76 | 357 |
| КОТЛЕТЫ ПОЖАРСКИЕ | 80 | 11.5 | 11.2 | 9 | 178 |
| Гарниры | | | | | |
| КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ | 150 | 3.5 | 8.2 | 28.4 | 202 |
| ОВОЩНАЯ СМЕСЬ | 100 | 3.9 | 3.6 | 8.8 | 80 |
| Напитки | | | | | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 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

