

Меню 28 сентября

Горячее питание младшие классы

	Выход	белки	жиры	УГЛЕВОД	ккал
Холодные закуски					
Помидоры свежие	60	0.66	0.12	2.28	14
Вторые блюда					
Гуляш из индейки	45/45	9.03	8.6	8.20	147
Гарниры					
Каша гречневая рассыпчатая 150		6.62	5.39	41.87	242
Напитки					
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0.2	9	44
Хлеб пшеничный	15	1.52	0.16	9.84	47
Чай с сахаром, лимоном	200/8/7	0.05		8.13	34

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



Меню

28 сентября

Горячее питание старшие классы

	Выход	белки	жиры	УГЛЕВОД	ккал
Холодные закуски					
Яблоки	120	0.48	0.48	11.76	56
Салат из белок капусты	100	1.55	5.1	9.41	91
Ассорти овощное	40/40/5	0.9	5.15	2.85	62
Вторые блюда					
Медальон из кур грудок	70/5	19.1	19.1	2.5	260
Рыба запеченая	80	18.5	10.6	3.5	182
Запеканка картофель с мясом	200	14.4	18.3	27.7	331
Гарниры					
Рис отварной	180	4.6	6.5	48	268
Овощная смесь	100	3.9	3.6	8.8	80
Пюре картофельное	150	3.2	4.7	22.03	146
Напитки					
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0.2	9	44
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0.05		8.13	34

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

