

Меню 30 сентября

Горячее питание младшие классы

	Выход	белки	жиры	УГЛЕВОД	ккал
Холодные закуски					
Салат витаминный	60	0.79	3.1	6.71	59
Вторые блюда					
Биточки рыбные с соусом	65/25	9.25	7.66	2.05	115
Гарниры					
Пюре картофельное	150	3.5	4.96	23.49	155
Напитки					
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0.2	9	44
Хлеб пшеничный	15	1.52	0.16	9.84	47
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0.05		8.13	34
Блинчики со сгущ. молоком	45/10	2.19	2.52	13.5	85

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



Меню 30 сентября

Горячее питание старшие классы

	Выход	белки	жиры	УГЛЕВОД	ккал
Холодные закуски					
Салат из белок капусты	100	1.29	10.1	3.61	111
Яблоки	120	0.48	0.48	11.76	56
Овощи натуральные помидоры	100	0.7	0.1	1.9	11
Вторые блюда					
Шашлычок из кур грудок	80/10	13.9	17.9	1.40	221
Говядина со струч фасолью	40/50	15.6	21.6	4	274
Рыба запеченая с овощами	75/25	15.8	9.9	2.61	163
Гарниры					
Рис отварной	180	4.6	6.5	48	269
Рагу овощное	180	3.36	9.2	20.2	178
Напитки					
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0.2	9	44
Хлеб пшеничный	15	1.52	0.16	9.84	47
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0.05		8.13	34

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

