

Меню 20 сентября

Горячее питание младшие классы

	Выход	белки	жиры	УГЛЕВОД	ккал
Холодные закуски					
Яблоки	120	0.48	0.48	11.76	56
Огурцы свежие	60	0.42	0.06	1.14	7
Вторые блюда					
Рагу из птицы	40/120	12.63	15.18	36.16	332
Гарниры					
Напитки					
Хлеб ржано-пшен/пшеничный 20/20	2.52	0.17	18.84	89	
Напиток лимонный	200	0.07	0.01	8.13	34
Печенье сдобное вкусное	1/15	1.21	3.62	10.25	78



Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



Меню 20 сентября

Горячее питание старшие классы

	Выход	белки	жиры	УГЛЕВОД	ккал
Холодные закуски					
Салат мечта	100	2.08	15.24	5	170
Яблоки	120	0.48	0.48	11.76	56
Салат успех	80	3.6	0.032	1.44	74
Вторые блюда					
Бифштекс по-домашнему с соусом	80/20	12.3	11.9	8.9	189
Цыплята запеченные	100	26.7	24.5	1	332
Рыба по-итальянски с сыром	75/5	13.8	8.2	3	141
Грудка кур по-французски	200	14.4	18.3	27.7	331
Гарниры					
Рис отварной	180	4.6	6.5	48	269
Макароны отварные	180	6.77	5.4	43.13	248
Напитки					
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0.2	9	44
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47
Чай с сахаром	200/8	0.07	0.01	8.13	34

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

