

Меню 22 сентября

Горячее питание старшие классы

| | Выход | белки | жиры | УГЛЕВОД | ккал |
|------------------------------------|-------|-------|------|---------|------|
| Холодные закуски | | | | | |
| Салат каприз | 80 | 2.2 | 9.6 | 4.5 | 115 |
| Яблоки | 120 | 0.48 | 0.48 | 11.76 | 56 |
| салат из белокач капусты с огурцом | 100 | 1.29 | 10.1 | 3.61 | 111 |
| Вторые блюда | | | | | |
| Котлеты пожарские с соусом | 80/20 | 11.5 | 11.2 | 8.52 | 178 |
| Гуляш из филе индейки | 50/50 | 14.6 | 15.3 | 3.23 | 209 |
| Рыба запеченая | 80 | 18.5 | 10.6 | 3.5 | 182 |
| Чахохбили из кур грудок | 70/50 | 14.5 | 19.1 | 6.9 | 258 |
| Гарниры | | | | | |
| Каша гречневая вязкая | 180 | 4.2 | 5.6 | 26.41 | 173 |
| Рагу овощное | 180 | 3.36 | 9.2 | 20.2 | 170 |
| Рис отварной | 180 | 4.6 | 6.5 | 48 | 260 |
| 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

Меню 22 сентября

Горячее питание младшие классы

| | Выход | белки | жиры | УГЛЕВОд | ккал |
|-------------------------|--------|-------|-------|---------|------|
| Холодные закуски | | | | | |
| Сыр порциями | 10 | 2.63 | 2.66 | | 35 |
| Яблоки | 120 | 0.48 | 0.48 | 11.76 | 56 |
| Салат из моркови | 60 | 0.63 | 6.04 | 9.34 | 95 |
| Вторые блюда | | | | | |
| Плов из птицы | 50/150 | 13.42 | 11.01 | 26.01 | 257 |
| Гарниры | | | | | |
| Напитки | | | | | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1 | 0.2 | 9 | 44 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1.14 | 0.12 | 7.38 | 35 |
| Компот из зам ком смеси | 200 | 0.13 | 0.02 | 11.15 | 46 |

Директор
Калькулятор
Зав. производством



8(800)234-33-88



poelidovolen.ru

