

Меню 10 НОЯБРЯ

Горячее питание МЛАДШИЕ классы

	Выход	белки	жиры	УГЛЕВОд	ккал
Холодные ЗАКУСКИ					
Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	47
Салат из свеклы	60	0.85	3.65	5.02	56
Вторые блюд					
Гуляш из птицы	50/50	8.00	8.60	1.80	117
Гарнир					
Каша гречневая рассыпчатая	150	6.62	5.39	21.87	162
Напитки					
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0.2	9	44
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1.67	0.17	10.82	52
Напиток лимонный	200	0.14	0.01	24.43	101

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



Меню 10 НОЯБРЯ

Горячее питание старшие классы

	Выход	белки	жиры	УГЛЕВОД	ккал
Холодные ЗАКУСКИ					
Яблоки	120	0.48	0.48	11.76	56
Салат картофель с сол огурцами	100/5	1.46	5.3	9.83	93
Вторые блюд					
Рыба запеченная с овощами	75/25	15.8	9.9	2.61	163
Гуляш из кур грудок	50/50	14.6	15.3	3.23	209
Голень куриная запеченная	90	22.7	33.0	1.8	391
Сосиски отварные	2/100	8.92	9.51	2.39	136
Гарнир					
Макароны отварные	180	5.60	5.06	35.91	212
Каша гречневая вязкая	180	4.2	5.6	26.41	173
Напитки					
Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	9	44
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.14	0.12	7.38	35
чай с сахаром, лимоном	200/8/7	0.05		8.13	34

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

