

Меню 16 НОЯБРЯ

Горячее питание младшие классы

	Выход	белки	жиры	УГЛЕВОД	ккал
Холодные ЗАКУСКИ					
Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	47
Салат из моркови	60	0.63	6.04	9.34	95
Вторые блюда					
Котлеты пожарские в том соусе	80/10	8.35	6.71	0.2	95
Гарниры					
Макароны отварные	150	5.60	5.06	35.91	212
Напитки					
<hr/>					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.14	0.12	7.38	35
хлеб ржано-пшеничный	20	1	0.2	9	44
компот из зам комп смеси	200	0.13	0.02	11.15	46

Директор
Калькулятор
Зав. производством



8(800)234-33-88



poelidovolen.ru



Меню 16 НОЯБРЯ

Горячее питание старшие классы

	Выход	белки	жиры	УГЛЕВОД	ккал
Холодные ЗАКУСКИ					
Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	47
Вторые блюда					
Рыба запеченная	75	17.5	10.6	2.7	175
Плов с говядиной	40/160	11.9	15.0	42.76	357
Гуляш из кур грудок	50/50	14.6	15.3	3.23	209
Гарниры					
Каша гречневая вязкая	180	4.2	5.6	26.41	173
Овощная смесь	100	3.9	3.6	8.8	80
Напитки					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.14	0.12	7.38	35
хлеб ржано-пшеничный	20	1	0.2	9	44
чай с сахаром лимоном	200/8/5	0.05		8.13	34

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

