

# Меню мая

Младшие классы

	Выход	белки	жиры	УГЛЕВОд	ккал
<b>Холодные закуски</b>					
Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	47
<b>Вторые блюда</b>					
Индейка в том соусе	45/45	9.84	12.21	1.89	157
<b>Гарнир</b>					
Каша гречневая рассыпчатая	150	6.62	5.39	41.87	242
<b>Напитки</b>					
Компот из урюка	180	0.72	0.06	16.61	71
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный 15/15	1.89	0.27	14.13	65	

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 [poelidovolen.ru](http://poelidovolen.ru)



# Меню мая

Старшие классы

	Выход	белки	жиры	УГЛЕВОД	ккал
<b>Холодные закуски</b>					
Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	47
<b>Вторые блюда</b>					
Гуляш из кур грудок	60/60	17.5	18.3	3.9	251
Голень куриная запеченная	90	22.7	33.0	1.8	391
Рыба запеченная	80	14.2	6.0	2.6	121
Гречка с фаршем и овощами	250	22.6	18.88	60	500
<b>Гарнир</b>					
Каша гречневая рассыпчатая	180	7.95	6.5	50.2	291
Картофель тушеный	180	3.9	12.7	29.4	249
<b>Напитки</b>					
Чай с сахаром с лимоном	200/8/5	0.05		8.13	34
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30/30	3.32	0.6	25.31	122

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru

