

# Меню 29 НОЯБРЯ

## Горячее питание старшие классы

	Выход	белки	жиры	УГЛЕВОД	ккал
<b>Холодные Закуски</b>					
Яблоки	120	0.48	0.48	11.76	56
<b>Вторые блюда</b>					
Шашлычок из кур грудок	90	17.2	15.4	1.10	210
Рыба запеченая	70/5/5	17.5	10.6	2.7	175
Цыпленок запеченный	180	24.3	22.1	0.9	299
<b>Гарниры</b>					
Капуста тушеная	180	4.21	7.4	18	159
Рис отварной	180	4.6	6.5	48	269
<b>Напитки</b>					
Чай черный с сахаром, лимоном	200/8/5	0.05		8.13	34
хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	9	44
хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



# Меню

## 29 НОЯБРЯ

### Горячее питание младшие классы

	Выход	белки	жиры	УГЛЕВОД	ккал
<b>Холодные Закуски</b>					
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47
<b>Вторые блюда</b>					
Рагу из птицы	40/120	12.63	15.18	20.16	267
<b>Гарниры</b>					
<b>Напитки</b>					
Напиток лимонный	200	0.14	0.01	24.43	101
<hr/>					
хлеб ржано-пшеничный	20	1	0.2	9	44
хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

