

# МЕНЮ МАРТА

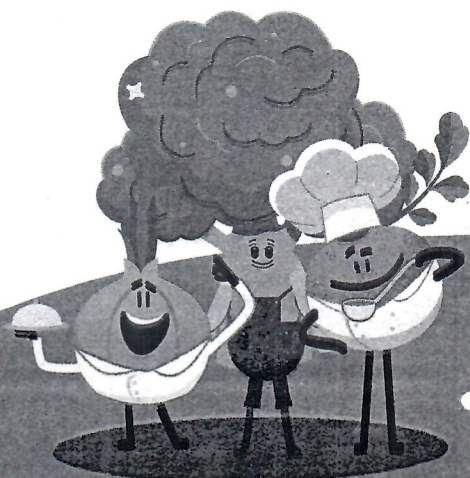
## Горячее питание младшие классы

	Выход	белки	жиры	УГЛЕВОД	ккал
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</b>					
ЯБЛОКИ	100	0.4	0.4	9.8	47
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1.39	0.40	5.91	34
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>					
ЧИКЕН	90	9.00	10.20	6.00	151
<b>ГАРНИРЫ</b>					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5.64	4.46	35.94	207
<b>НАПИТКИ</b>					
КОМПОТ ИЗ УРЮКА	180	0.90	0.07	9.50	42
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.14	0.12	7.38	35
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1	0.2	9	44

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



# Меню МАРТА

## Горячее питание СТАРШИЕ классы

	Выход	белки	жиры	УГЛЕВОД	ккалЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</b>					
ЯБЛОКИ	100	0.4	0.4	9.8	47
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>					
ШАШЛЫЧОК ИЗ КУР ГРУДОК	90	17.1	17.2	1.20	226
ГУЛЯШ ИЗ ИНДЕЙКИ	40/40	8	10.0	1.7	130
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	75	17.3	10.0	3.3	171
ЛЮЛЯ КЕБАБ	80	14.3	13.1	6	195
<b>ГАРНИРЫ</b>					
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	180	4.2	9.9	34.1	242
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7.95	6.5	50.25	291
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.3	4.7	22	146
<b>НАПИТКИ</b>					
КОМПОТ ИЗ УРЮКА	200	1	0.1	30.56	128
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.14	0.12	7.38	35
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1	0.2	9	44

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru

