

# Меню 10 октября

Горячее питание МЛАДШИЕ классы

	Выход	белки	жиры	УГЛЕВОД	ккал
<b>Холодные закуски</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕЖ ПОМИДОР	60	1.05	6.2	3.6	77
<b>Вторые блюда</b>					
БИФСТЕКС ПО-ДОМАШНЕМУ	80/10	10.15	6.38	8.13	131
<b>Гарниры</b>					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5.60	5.06	35.91	212
<b>Напитки</b>					
Хлеб ржано-пшеничный	25	1	0.2	9	44
ПЕЧЕНЬЕ АМЕРИКАНЕР	1/15	1.21	3.62	10.25	78
ЧАЙ С САХАРОМ	200/8	0.11	0.01	8.29	35

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



# Меню 10 октября

Горячее питание СТАРШИЕ классы

	Выход	белки	жиры	УГЛЕВОД	ккал
<b>Холодные закуски</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕЖ ПОМИДОР	100	1.05	6.2	3.6	77
<b>Вторые блюда</b>					
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ	70/5/5	17.5	10.6	2.7	175
ГРУДКА КУР В ТОМ СОУСЕ	60/40	2.2	12.1	2.9	170
БУРИТОС С КУРИЦЕЙ И СЫРОМ	180	21.6	35.3	29.6	525
<b>Гарниры</b>					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	4.2	5.6	26.41	173
<b>Напитки</b>					
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0.2	9	44
ХЛЕБ ПШЕНИЧЫЙ	15	1.14	0.12	7.38	35
ЧАЙ С САХАРОМ	200/8	0.11	0.01	8.29	35

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

