

Меню 12 октября

Горячее питание МЛАДШИЕ классы

	Выход	белки	жиры	УГЛЕВОД	ккал
Холодные закуски					
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	60	0.42	0.06	1.14	7
Вторые блюда					
ГУЛЯШ ИЗ ИНДЕЙКИ	45/45	9.03	10.2	1.80	135
Гарниры					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6.62	5.39	41.87	242
Напитки					
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0.2	9	44
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.14	0.12	7.38	35
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.10	0.10	26.40	107

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



Меню 12 октября

Горячее питание СТАРШИЕ классы

	Выход	белки	жиры	УГЛЕВОД	ккал
Холодные закуски					
ЯБЛОКИ	120	0.48	0.48	11.76	56
САЛАТ ИЗ БЕЛОК КАП СО СВ ОГУР	100	1.29	10.1	3.61	111
АССОРТИ ОВОЩНОЕ	40/40/5	0.9	5.15	2.85	62
Вторые блюда					
МЕДАЛЬОН ИЗ КУР ГРУДОК	70/5	19.1	19.1	2.5	260
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	80	17.5	10.6	2.7	175
КОТЛЕТЫ ПОЖАРСКИЕ	80/20	11.5	11.2	8.52	178
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	14.9	15.6	5.5	126
Гарниры					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.94	5.6	26.46	175
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.6	6.5	48	269
ОВОЩНАЯ СМЕСЬ	100	3.9	3.6	8.8	80
Напитки					
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0.2	9	44
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.14	0.12	7.38	35
ЧАЙ С САХАРОМ	200/8	0.05		8.13	34

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

