

# Меню

12 ЯНВАРЯ

Горячее питание младшие классы

	Выход	белки	жиры	УГЛЕВОД	ккал
<b>Холодные Закуски</b>					
ЯБЛОКИ	100	0.4	0.4	9.8	47
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	60	0.85	3.65	5.02	56
<b>Вторые блюда</b>					
ГУЛЯШ ИЗ КУР ГРУДОК	50/50	8.00	8.60	1.80	117
<b>Гарнир</b>					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6.62	5.39	21.87	162
<b>Напитки</b>					
КОМПОТ ИЗ УРЮКА	200	1.00	0.08	10.56	47
<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



# Меню

## Меню 12 ЯНВАРЯ

### 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>					
ГУЛЯШ ИЗ КУР ГРУДОК	50/50	8.00	8.60	1.80	117
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	75/25	15.8	9.9	2.61	163
ЛЮЛЯ КЕБАБ	80	14.3	13.1	5.5	195
<b>Гарнир</b>					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6.62	5.39	21.87	162
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6.77	5.4	43.13	248
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	3.9	12.7	29.4	249
<b>Напитки</b>					
КОМПОТ ИЗ УРЮКА	200	1.00	0.08	10.56	47
хлеб ржано-пшеничный	20	1	0.2	9	44
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.14	0.12	7.38	35

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

