

Меню 3 октября

Горячее питание младшие классы

	Выход	белки	жиры	УГЛЕВОД	ккал
Холодные закуски					
Салат из св помидор	60	0.67	3.71	2.77	48
Вторые блюда					
Тефтели из гов в соусе	70/40	9.24	6.83	8.46	132
Гарниры					
Рис отварной	150	3.83	5.43	40.01	224
Напитки					
Хлеб ржано-пшеничный	30	1.5	0.3	13.5	66
Чай с сахаром	200/8	0.02		7.98	32
Печенье сдобное шоколадное	1/15	1.21	2.62	10.25	79

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



Меню 3 октября

Горячее питание старшие классы

	Выход	белки	жиры	УГЛЕВОД	ккал
Холодные закуски					
Яблоки	120	0.48	0.48	11.76	56
Помидоры	75	0.83	0.2	2.85	18
Вторые блюда					
Рыба по-московски	70/40	10.2	10.8	8.47	173
Грудки кур запечен с сыром	80/5	25.3	24.14	0.41	321
Лазанья с мясом	160	17.7	24.1	25.9	410
Гарниры					
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			8	32



Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

