

# МЕНЮ МАРТА

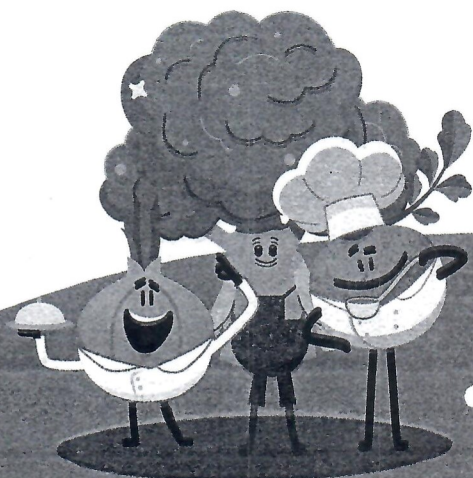
## Горячее питание младшие классы

	Выход	белки	жиры	УГЛЕВОД	ккал
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</b>					
ЯБЛОКИ	100	0.4	0.4	9.8	47
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	25	0.20	0.025	0.42	3
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>					
РАГУ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК	50/150	13.04	15.22	28.20	302
<b>ГАРНИРЫ</b>					
<b>НАПИТКИ</b>					
КОМПОТ ИЗ ЗАМ СМЕСИ	180	0.12	0.2	10.03	41
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>					
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ	70/5/5	17.5	10.6	2.7	175
ГРУДКИ КУР ПО-ФРАНЦУЗСКИ	200	18.9	32.2	18.78	441
БИФШТЕКС ПО-ДОМАШНЕМУ	90	13.5	12.22	8.5	195
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70/40	10.2	10.8	8.5	173
<b>ГАРНИРЫ</b>					
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.6	6.5	48	269
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4.21	7.4	18	159
<b>НАПИТКИ</b>					
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ ПАКЕТ С САХАРОМ	200/8			8	32
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНО-ПШЕН	15/15	1.89	0.3	14.13	68

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

 8(800)234-33-88

 poelidovolen.ru

