

# Меню мая

Младшие классы

	Выход	белки	жиры	УГЛЕВОД	ккал
<b>Холодные закуски</b>					
Ассорти овощное	30/30/5	0.54	5.08	1.71	55
<b>Вторые блюда</b>					
Гуляш из говядины	35/35	10.64	8.37	3.99	134
<b>Гарнир</b>					
Рис отварной	150	3.83	5.43	40.01	224
<b>Напитки</b>					
Чай с сахаром	180/7	0.02		7.19	29
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	15/15	2.77	0.5	21.1	102

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



# Меню мая

Старшие классы

	Выход	белки	жиры	УГЛЕВОД	ккал
<b>Холодные закуски</b>					
Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	47
Салат успех	80	3.6	8.4	1.20	95
<b>Вторые блюда</b>					
Рыба запеченная	75	17.4	5.0	3.32	128
Грудка кур в том соусе	60/40	9.9	10.6	3.6	251
Медальон из кур грудок	70/5	19.1	19.1	2.5	260
Гуляш из говядины	50/50	15.2	17.7	2.84	231
Цыплята запеченные	140	37.4	34.2	1.4	464
<b>Гарнир</b>					
Рис отварной	180	4.6	6.5	48	269
Овощная смесь	120	4.68	4.32	10.56	96
Макаронные изделия	150	5.64	4.46	35.94	207
Каша гречневая рассыпчатая	180	7.95	6.5	50.2	291
Картофель запеченный	180	4.2	9.9	34.1	242
<b>Напитки</b>					
Чай черный пакетированный	200/8				32
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	20/20	2.77	0.5	21.1	102

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru

