

# Меню ЯНВАРЯ

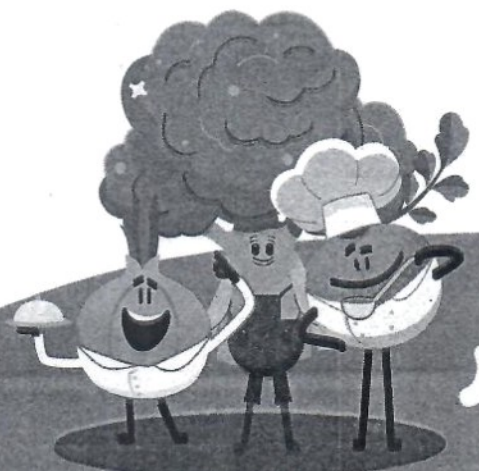
## Горячее питание младшие классы

|                         | Выход  | белки | жиры  | УГЛЕВОД | ккал |
|-------------------------|--------|-------|-------|---------|------|
| <b>Холодные Закуски</b> |        |       |       |         |      |
| ЯБЛОКИ                  | 100    | 0.4   | 0.4   | 9.8     | 47   |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОК КАПУСТЫ  | 60     | 0.93  | 3.05  | 5.64    | 54   |
| <b>Вторые блюда</b>     |        |       |       |         |      |
| РАГУ ИЗ КУР ГРУДОК      | 50/150 | 12.04 | 15.23 | 23.20   | 278  |
| <b>Гарнир</b>           |        |       |       |         |      |
| <b>Напитки</b>          |        |       |       |         |      |
| НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА    | 200    | 0.01  |       | 10.17   | 41   |
| хлеб ржано-пшеничный    | 20     | 1     | 0.2   | 9       | 44   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ          | 20     | 1.52  | 0.16  | 9.84    | 47   |

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



# Меню ЯНВАРЯ

## Горячее питание старшие классы

|                               | Выход         | белки        | жиры         | УГЛЕВОД     | ккал       |
|-------------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| <b>Холодные Закуски</b>       |               |              |              |             |            |
| <b>САЛАТ столичный</b>        | <b>80</b>     | <b>5.3</b>   | <b>12.9</b>  | <b>5.4</b>  | <b>159</b> |
| <b>Вторые блюда</b>           |               |              |              |             |            |
| <b>Бифштекс по-домашнему</b>  | <b>90</b>     | <b>13.5</b>  | <b>12.22</b> | <b>8.5</b>  | <b>195</b> |
| <b>Рыба запеченая с сыром</b> | <b>70/5/5</b> | <b>17.5</b>  | <b>10.6</b>  | <b>2.7</b>  | <b>175</b> |
| <b>Гуляш из говядины</b>      | <b>50/50</b>  | <b>15.2</b>  | <b>17.7</b>  | <b>2.84</b> | <b>231</b> |
| <b>Котлеты школьные</b>       | <b>90</b>     | <b>11.43</b> | <b>9.9</b>   | <b>10</b>   | <b>172</b> |
| <b>Гарнир</b>                 |               |              |              |             |            |
| <b>Рис отварной</b>           | <b>180</b>    | <b>4.6</b>   | <b>6.5</b>   | <b>48</b>   | <b>269</b> |
| <b>Макароны отварные</b>      | <b>180</b>    | <b>4.21</b>  | <b>7.4</b>   | <b>18</b>   | <b>159</b> |
| <b>Напитки</b>                |               |              |              |             |            |
| <b>НАПИТОК яблочный</b>       | <b>200</b>    | <b>0.1</b>   | <b>0.1</b>   | <b>12.4</b> | <b>52</b>  |
| <b>хлеб ржано-пшеничный</b>   | <b>15</b>     | <b>1</b>     | <b>0.2</b>   | <b>9</b>    | <b>44</b>  |
| <b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>         | <b>15</b>     | <b>1.52</b>  | <b>0.16</b>  | <b>9.84</b> | <b>47</b>  |

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

📷 @depta.kzn

