

# Меню 21 сентября

## Горячее питание младшие классы

	Выход	белки	жиры	УГЛЕВОД	ккал
<b>Холодные закуски</b>					
помидоры свежие	60	0.66	0.12	2.25	14
<b>Вторые блюда</b>					
Котлеты аппетитные с соусом том	80/10	9.1	11.08	0.2	137
<b>Гарниры</b>					
Макароны отварные	150	5.60	5.06	35.91	212
<b>Напитки</b>					
Хлеб ржано-пшеничный	25	1.25	0.25	11.25	55
Чай с сахаром	200/8	1.00	0.08	20.56	57
Блинчики со сгущ. молоком	45/10	2.19	2.52	13.5	85

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



# Меню 21 сентября

## Горячее питание старшие классы

	Выход	белки	жиры	УГЛЕВОД	ккал
<b>Холодные закуски</b>					
Ассорти овощное	40/40/5	0.9	5.15	2.85	62
Яблоки	120	0.48	0.48	11.76	56
салат из белокач капусты с огурцом	100	1.29	10.1	3.61	111
<b>Вторые блюда</b>					
Котлеты пожарские с соусом	80/20	11.5	11.2	8.52	178
Гуляш из кур грудок	50/50	14.6	15.3	3.23	209
Рыба запеченая	80	18.5	10.6	3.5	182
Плов с говядиной	40/150	10.4	20.0	40	413
<b>Гарниры</b>					
Каша гречневая вязкая	180	4.2	5.6	26.41	173
Картофель тушеный	180	3.9	12.7	29.4	249
Овощная смесь	100	3.9	3.6	8.8	80
<b>Напитки</b>					
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0.2	9	44
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47
чай с сахаром	200/8	0.07	0.01	8.13	34

Директор

Калькулятор

Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

