

# Меню 21 НОЯБРЯ

Горячее питание младшие классы

	Выход	белки	жиры	УГЛЕВОД	ккал
<b>Холодные ЗАКУСКИ</b>					
Салат из моркови	60	0.63	6.04	9.34	95
<b>Вторые блюда</b>					
Бифштекс по-домашнему с соус	80/10	10.15	6.36	8.13	131
<b>Гарниры</b>					
Макароны отварные	150	5.60	5.06	35.91	212
<b>Напитки</b>					
Напиток яблочный	200	0.10	0.10	6.10	26
хлеб ржано-пшеничный	20	1	0.2	9	44
хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47
печенье сдобное американер	1/15	0.5	1.62	5.25	38

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



# Меню 21 НОЯБРЯ

Горячее питание старшие классы

	Выход	белки	жиры	УГЛЕВОд	ккал
<b>Холодные ЗАКУСКИ</b>					
Салат из квашеной капусты	100	1.6	5.1	8.24	88
Яблоки	120	0.48	0.48	11.78	56
<b>Вторые блюда</b>					
Грудка куриная в том соусе	50/50	9.9	10.6	3.6	150
Рыба по-московски	70/20	18	13.8	2	204
Ежики мясные с рисом	60/40	9.57	10.4	9.23	155
<b>Гарниры</b>					
Каша гречневая вязкая	180	4.2	5.6	26.41	173
Рис отварной	180	4.6	6.5	48	269
<b>Напитки</b>					
Чай с сахаром	200/8	0.02		7.96	32
хлеб ржано-пшеничный	20	1	0.2	9	44
хлеб пшеничный	20	1.67	0.17	10.82	52

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

