

## для обучающихся начальной школы

|   | Выход  | Стоим.       | Белки        | Жиры         | Угл-ды       | Ккал       |
|---|--------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| <b>Горячий завтрак<br/>(бесплатное питание)</b> |        |              |              |              |              |            |
| Плоды свежие (яблоки)                           | 100    |              | 0,4          | 0,4          | 9,8          | 47         |
| Салат из квашенной капусты<br>(без лука)        | 60     |              | 0,98         | 3,05         | 4,63         | 51         |
| Жаркое из птицы (грудки<br>куриные)             | 40/150 |              | 13,52        | 13,68        | 21,91        | 265        |
| Компот из замороженной<br>компотной смеси       | 200    |              | 0,13         | 0,02         | 11,15        | 46         |
| Хлеб ржано-пшеничный                            | 20     |              | 1            | 0,2          | 9            | 44         |
| Хлеб пшеничный                                  | 15     |              | 1,14         | 0,12         | 7,38         | 35         |
| <b>Итого:</b>                                   |        | <b>62,10</b> | <b>17,17</b> | <b>17,47</b> | <b>63,87</b> | <b>488</b> |

## для обучающихся среднего и старшего звена

|   | Выход  | Стоим.       | Белки | Жиры | Угл-ды | Ккал |
|---|--------|--------------|-------|------|--------|------|
| <b>Холодные закуски или<br/>первое блюдо (на выбор)</b> |        |              |       |      |        |      |
| Плоды свежие (яблоки)                                   | 100    |              | 0,4   | 0,4  | 9,8    | 47   |
| <b>Вторые блюда</b>                                     |        |              |       |      |        |      |
| Ёжики мясные с рисом в соусе<br>томатном                | 60/40  |              | 9,57  | 10,4 | 9,23   | 169  |
| Рыба (филе) запеченная с<br>сыром, соусом Переменка     | 70/5/5 |              | 17,5  | 10,6 | 2,7    | 175  |
| Жаркое из птицы (грудки<br>куриные)                     | 50/150 |              | 16,1  | 16   | 21,5   | 295  |
| <b>Гарниры</b>  |        |              |       |      |        |      |
| Пюре картофельное                                       | 180    |              | 3,94  | 5,6  | 26,46  | 175  |
| <b>Напитки</b>  |        |              |       |      |        |      |
| Компот из замороженной<br>компотной смеси               | 200    |              | 0,14  |      | 11,15  | 46   |
| Хлеб ржано-пшеничный/хлеб<br>пшеничный 1с               | 20/20  |              | 2,52  | 0,4  | 18,84  | 91   |
| <b>Итого</b>  |        | <b>73,00</b> |       |      |        |      |

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

📱 @depta.kzn

