

для обучающихся начальной школы

| | Выход | Стоим. | Белки | Жиры | Угл-ды | Ккал |
|---|-------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| Горячий завтрак (бесплатное питание) | | | | | | |
| Плоды свежие (яблоки) | 100 | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| Свекла отварная (дольками) с маслом | 60 | | 0,85 | 3,65 | 5,02 | 56 |
| Гуляш из птицы | 50/50 | | 8,00 | 8,60 | 1,80 | 117 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | | 6,62 | 5,39 | 41,87 | 242 |
| Напиток из шиповника | 200 | | 0,10 | | 10,18 | 41 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | | 1 | 0,2 | 9 | 44 |
| Хлеб пшеничный | 15 | | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35 |
| Итого: | | 62,10 | 18,11 | 18,36 | 85,05 | 582 |

для обучающихся среднего и старшего звена

| | Выход | Стоим. | Белки | Жиры | Угл-ды | Ккал |
|---|-------|--------------|-------|------|--------|------|
| Холодные закуски или первое блюдо (на выбор) | | | | | | |
| Бутерброд с маслом (батон) | 30/15 | | 2,4 | 11,7 | 15,50 | 178 |
| Вторые блюда | | | | | | |
| Рыба запеченная с овощами | 75/25 | | 15,8 | 9,9 | 2,61 | 163 |
| Гуляш из куриных грудок | 50/50 | | 14,6 | 15,3 | 3,235 | 209 |
| Голень куриная запеченная в сливочном маринаде | 90 | | 22,7 | 33,0 | 1,8 | 391 |
| Гарниры | | | | | | |
| Картофель тушеный | 180 | | 3,9 | 12,7 | 29,4 | 249 |
| Напитки | | | | | | |
| Напиток из шиповника | 200 | | 0,01 | | 10,2 | 41 |
| Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с | 20/20 | | 2,52 | 0,4 | 18,84 | 91 |
| Итого | | 73,00 | | | | |

Директор
Калькулятор
Зав. производством



8(800)234-33-88

@depta.kzn

