

## для обучающихся начальной школы

	Выход	Стоим.	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Горячий завтрак (бесплатное питание)</b>						
Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60		0,42	0,06	1,14	7
Рагу из птицы	40/120		12,63	15,18	36,16	332
Напиток лимонный	200		0,07	0,01	8,13	34
Печенье сдобное Вкусное	1шт/15		1,21	3,62	10,25	78
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
<b>Итого:</b>		<b>62,10</b>	<b>17,33</b>	<b>19,71</b>	<b>86,28</b>	<b>598</b>

## для обучающихся среднего и старшего звена

	Выход	Стоим.	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Холодные закуски или первое блюдо (на выбор)</b>						
Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
<b>Вторые блюда</b>						
Бифштекс по-домашнему с соусом томатным	80/20		12,3	11,9	8,9	189
Шашлычок из куриных грудок (на шампуре)	90		13,9	17,9	1,40	221
Рыба (филе) по-итальянски с сыром	75/5		13,8	8,2	3	141
Грудки куриные по- французски	180		17	29	16,9	397
Пельмени Для Умников и умниц (отварные с соусом Переменка)	180/25		21,4	25,3	38,5	468
<b>Гарниры</b>						
Макаронные изделия отварные с маслом	180/3		6,8	7,5	43,16	268
<b>Напитки</b>						
Чай пакетированный с сахаром, урюком	200/8/10		0,5		13,28	56
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	20/15		1,89	0,3	14,13	75
<b>Итого</b>		<b>73,00</b>				

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



8(800)234-33-88



@depta.kzn

