

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 |
| Блинчики со сгущ.молоком | 45/10 | | 2,19 | 2,52 | 13,5 | 85 |
| Рагу из птицы | 40/120 | | 12,63 | 15,18 | 20,16 | 267 |
| Напиток из шиповника | 200 | | 0,01 | | 10,17 | 41 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | | 1 | 0,2 | 9 | 44 |
| Хлеб пшеничный | 15 | | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35 |
| Итого: | | 62,10 | 18,37 | 18,42 | 76,01 | 548 |

для обучающихся среднего и старшего звена

| | Выход | Стоим. | Белки | Жиры | Угл-ды | Ккал |
|---|--------|--------------|-------|------|--------|------|
| Холодные закуски или первое блюдо (на выбор) | | | | | | |
| Плоды свежие (яблоки) | 120 | | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56 |
| Вторые блюда | | | | | | |
| Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка | 70/5/5 | | 17,5 | 10,6 | 2,7 | 175 |
| Гуляш из говядины | 50/50 | | 15,2 | 17,7 | 2,84 | 231 |
| Пельмени «Для умников и умниц» отварные с маслом | 160/5 | | 19 | 16,3 | 33,5 | 357 |
| Гарниры | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные (с м/р) | 180 | | 6,77 | 5,4 | 43,13 | 248 |
| Напитки | | | | | | |
| Компот из плодов сушеных (урюк) | 200 | | 1 | 0,1 | 30,56 | 128 |
| Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с | 15/15 | | 1,89 | 0,3 | 14,13 | 68 |
| Итого | | 73,00 | | | | |



Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn

