

для обучающихся начальной школы

	Выход	Стоим.	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Горячий завтрак (бесплатное питание)						
Салат из моркови	60		0,63	6,04	9,34	95
Гуляш из говядины	45/45		10,80	7,7	2,56	123
Макаронные изделия отварные (масло растительное)	150		5,60	5,06	35,91	212
Компот из свежих плодов (яблоки)	200		0,08	0,08	11,94	49
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Хлеб пшеничный	15		1,14	0,12	7,38	35
Итого:		62,10	19,00	19,15	73,88	547

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) лю-Московски	70/20		18	13,8	2	204
Чахохбили из куриных грудок	60/50		12,6	16,6	7	229
Плов с куриными грудками, огурец соленый доп. гарнир	50/150/50		13,4	21,5	40	412
Гарниры						
Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
Напитки						
Напиток Лимонный	200		0,14		24,43	101
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	25/20		3,6	0,6	19,1	103
Итого		73,00				

Директор
Калькулятор
Зав. производством

Гимназия № 50



8(800)234-33-88



@depta.kzn



20 января 2023г.