

## для обучающихся начальной школы

	Выход	Стоим.	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Горячий завтрак (бесплатное питание)</b>						
Салат из свежих помидоров (с луком)	60		0,67	3,71	2,77	48
Тефтели из говядины в соусе томатном	70/40		9,24	6,83	8,46	132
Рис отварной	150		3,83	5,43	40,01	224
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,98	32
Печенье сдобное «Шоколадное»	1шт/15		1,21	2,62	10,25	79
Хлеб ржано-пшеничный	30		1,5	0,3	13,5	66
<b>Итого:</b>		<b>62,10</b>	<b>16,47</b>	<b>18,89</b>	<b>82,97</b>	<b>581</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
<b>Вторые блюда</b>						
Тефтели из говядины в соусе томатном	70/40		10,2	10,8	8,47	173
Рыба (филе) по-Московски	70/20		18	13,8	2	204
Грудки куриные запеченные с сыром, томатом	80/5		25,3	24,14	0,411	321
Лазанья с мясом	160		17,7	24,1	25,9	410
<b>Гарниры</b>						
Спагетти отварные (с маслом растит.)	180		6,72	6,1	43,1	254
<b>Напитки</b>						
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб 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

