

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 (грудки куриные)	50/50		8,05	9,27	3,13	126
Каша гречневая рассыпчатая	150		6,62	5,39	41,87	242
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,98	32
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	15		1,14	0,12	7,38	35
Итого:		62,10	18,08	19,03	84,18	582

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
Голень куриная запеченная в сливочном маринаде	90		22,7	33,0	1,8	391
Гречка с фаршем и овощами	230		20,8	17,4	55,2	460
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	20/15		2,14	0,3	16,38	79
Итого		73,00				

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn

