

для обучающихся начальной школы

| | Выход | Стоим. | Белки | Жиры | Угл-ды | Ккал |
|---|-------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| Горячий завтрак (бесплатное питание) | | | | | | |
| Сыр порциями | 10 | | 2,63 | 2,66 | | 35 |
| Салат из свежих помидоров (с луком) | 60 | | 0,67 | 3,71 | 2,77 | 48 |
| Ёжики мясные с рисом в соусе томатном | 60/40 | | 5,56 | 7,42 | 1,01 | 93 |
| Макаронные изделия отварные | 160 | | 6,02 | 4,76 | 38,34 | 221 |
| Компот из плодов сушеных (урюк) | 200 | | 1,00 | 0,08 | 20,56 | 87 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | | 1 | 0,2 | 9 | 44 |
| Хлеб пшеничный | 20 | | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 |
| Итого: | | 62,10 | 18,40 | 18,99 | 81,52 | 575 |

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 | | | | | | |
| Ёжики мясные с рисом в соусе томатном | 60/40 | | 9,57 | 10,4 | 9,23 | 169 |
| Рыба (филе) по-Московски | 80/20 | | 20,2 | 14,5 | 1,94 | 219 |
| Грудка куриная в томатном соусе | 60/40 | | 2,2 | 12,1 | 2,9 | 170 |
| Плов с куриными грудками, огурцы свежие доп. гарнир | 50/150/70 | | 16,4 | 20,0 | 40 | 413 |
| Гарниры | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные | 180 | | 6,77 | 5,4 | 43,13 | 248 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 | | 7,95 | 6,5 | 50,3 | 291 |
| Напитки | | | | | | |
| Чай черный пакетированный с сахаром | 200/8 | | | | 8 | 32 |
| Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с | 20/20 | | 2,52 | 0,4 | 18,84 | 91 |
| Итого: | | 73,00 | | | | |

Директор

Калькулятор

Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn

