

для обучающихся начальной школы

	Выход	Стоим.	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Горячий завтрак (бесплатное питание)						
Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60		0,42	0,06	1,14	7
Рагу из птицы	40/120		12,63	15,18	36,16	332
Напиток лимонный	200		0,10	0,10	20,40	83
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	15		1,14	0,12	7,38	35
Итого:		62,10	15,77	16,14	85,84	557

для обучающихся среднего и старшего звена

	Выход	Стоим.	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Холодные закуски или первое блюдо (на выбор)						
Бутерброд с сыром (батон)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
Вторые блюда						
Бифштекс по-домашнему с соусом томатным	80/20		12,3	11,9	8,9	189
Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	70/5/5		17,5	10,6	2,7	175
Шашлычок из куриных грудок (на шампуре)	90		17,2	15,4	1,10	210
Грудки куриные по-французски	180		17	29,0	16,9	397
Гарниры						
Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
Капуста тушеная	180		4,21	7,4	18	159
Напитки						
Чай пакетированный с сахаром, урюком	200/8/10		0,5	0,0	13,28	56
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

