

## для обучающихся начальной школы

	Выход	Стоим.	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Горячий завтрак (бесплатное питание)</b>						
Салат из белокачанной капусты	60		0,93	3,05	5,64	54
Тефтели из говядины в соусе томатном	70/40		9,24	6,83	8,46	132
Каша гречневая рассыпчатая	150		0,14	0,01	24,43	101
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,98	32
Печенье сдобное «Шоколадное»	2шт/30		4,41	7,24	20,51	164
Хлеб ржано-пшеничный	25		1,25	0,25	11,25	55
<b>Итого:</b>		<b>62,10</b>	<b>15,99</b>	<b>17,38</b>	<b>78,27</b>	<b>538</b>

## для обучающихся среднего и старшего звена

	Выход	Стоим.	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Холодные закуски или первое блюдо (на выбор)</b>						
Салат из квашеной капусты	100		1,6	5,1	8,24	88
<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
Шашлык из куриной грудки на шампуре	90		17,2	15,4	1,10	210
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
Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
<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>				

Зав. производством

8(800) 100-100-100

@depta.kz

