

## для обучающихся начальной школы

	Выход	Стоим.	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Горячий завтрак (бесплатное питание)</b>						
Салат из моркови	60		0,63	6,04	9,34	95
Гуляш из говядины	45/45		10,80	7,7	2,56	123
Макаронные изделия отварные (масло растительное)	150		5,60	5,06	35,91	212
Компот из свежих плодов (яблоки)	200		0,08	0,08	11,94	49
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Хлеб пшеничный	15		1,14	0,12	7,38	35
<b>Итого:</b>		<b>62,10</b>	<b>19,00</b>	<b>19,15</b>	<b>73,88</b>	<b>547</b>

## для обучающихся среднего и старшего звена

	Выход	Стоим.	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Холодные закуски или первое блюдо (на выбор)</b>						
Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,4	11,7	15,50	178
<b>Вторые блюда</b>						
Котлеты «Аппетитные» мясо- куриные	90		16,5	15,0	6,6	225
Рыба (филе) по-Московски	70/20		18	13,8	2	204
Чахохбили из куриных грудок	60/50		12,6	16,6	7	229
Плов с куриными грудками, огурец соленый доп. гарнir	50/150/50		13,4	21,5	40	412
<b>Гарниры</b>						
Рагу овощное	180		3,36	9,2	20,2	178
<b>Напитки</b>						
Напиток Лимонный	200		0,14		24,43	101
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	25/20		3,6	0,6	19,1	103
<b>Итого</b>		<b>73,00</b>				

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88  
Гимназия № 50  
@depta.kzn



16 декабря 2022г.