

## для обучающихся начальной школы

	Выход	Стоим.	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Горячий завтрак (бесплатное питание)</b>						
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 куриных грудок	50/50		8,05	9,27	3,13	128
Каша гречневая рассыпчатая	150		6,62	5,39	41,87	242
Компот из плодов сушеных (урюк)	200		1,00	0,08	10,56	47
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	15		1,14	0,12	7,38	35
<b>Итого:</b>		<b>62,10</b>	<b>19,05</b>	<b>19,11</b>	<b>86,76</b>	<b>599</b>

## Для обучающихся среднего и старшего звена

	Выход	Стоим.	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Холодные закуски или первое блюдо (на выбор)</b>						
Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
<b>Вторые блюда</b>						
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
<b>Гарниры</b>						
Картофель тушеный	180		3,9	12,7	29,4	249
<b>Напитки</b>						
Напиток из шиповника	200		0,01		10,2	41
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,4	18,84	91
<b>Итого</b>		<b>73,00</b>				

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



8(800)234

@depta.kzn

