

## Школы 7-11 лет

## Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Сыр (порциями) 19	19	4,94	4,14	---	61,02
Каша манная молочная жидкая 200	200	6,54	5,93	29,16	199,22
Хлеб ржаной 50	50	0,6	3,3	16,7	85,4
Хлеб пшеничный или батон 60	60	0,72	4,56	29,52	142,8
Кофейный напиток с молоком 180	180	3,76	6,56	20,49	142,04
<b>ИТОГО</b>		<b>16,56</b>	<b>24,49</b>	<b>95,87</b>	<b>630,48</b>

## Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Хлеб пшеничный или батон 45	45	0,54	3,42	22,14	107,1
Хлеб ржаной 25	25	0,3	1,65	8,35	42,7
Фрикадельки мясные из п/ф 20	20	5,42	4,9	0,77	71,46
Суп картофельный 250	250	3,92	1,77	12,94	94,12
Салат из свеклы с сыром и чесноком 100	100	8,62	3,64	8,27	125,22
Рис отварной 150	150	2,96	3,75	37,94	193,4
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Поджарка из рыбы 100	100	6,32	18,45	8,11	163,12
<b>ИТОГО</b>		<b>28,08</b>	<b>37,77</b>	<b>120,18</b>	<b>884,52</b>

## Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Кондитерские изделия 38	38	11,63	1,48	23,75	205,59
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
Кисломолочный напиток 180	180	4,5	5,22	7,2	90,18
<b>ИТОГО</b>		<b>16,69</b>	<b>7,26</b>	<b>43,41</b>	<b>352,89</b>

Зав. производством: \_\_\_\_\_