

## Школы 7-11 лет



## Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Сыр (порциями) 17	17	4,42	3,71	---	54,62
Чай с молоком 180	180	2,48	3,11	16,68	101,48
Хлеб ржаной 50	50	0,6	3,3	16,7	85,4
Хлеб пшеничный или батон 40	40	0,48	3,04	19,68	95,2
Баранки, сушки, бублики 40	40	0,52	4,16	25,68	124,04
Суп молочный с макаронными изделиями 200	200	4,23	5,44	21,44	145,59
<b>ИТОГО</b>		<b>12,73</b>	<b>22,76</b>	<b>100,18</b>	<b>606,33</b>

## Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Хлеб пшеничный или батон 45	45	0,54	3,42	22,14	107,1
Котлета куриная из п/ф 100	100	8,77	16,69	12,29	194,85
Мясо отварное (говядина) 20	20	4,54	5,64	0,71	66,26
Картофель, запеченный дольками 200	200	5,52	4,94	37,81	220,68
Хлеб ржаной 25	25	0,3	1,65	8,35	42,7
Суп с макаронными изделиями (лапшой) 250	250	3,97	2,43	16,96	113,29
Сельдь с луком 100	100	16,12	14,75	0,75	207,08
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
<b>ИТОГО</b>		<b>39,76</b>	<b>49,71</b>	<b>120,67</b>	<b>1 039,36</b>

## Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Кисломолочный напиток 180	180	4,5	5,22	7,2	90,18
ПИРОЖОК печеный из дрожжевого теста с картофельным фаршем 100	100	8,82	5,91	34,94	242,78
Фрукты (порциями) 125	125	0,5	0,5	11,13	51,02
<b>ИТОГО</b>		<b>13,82</b>	<b>11,63</b>	<b>53,27</b>	<b>383,98</b>

Зав. производством: \_\_\_\_\_