

## Школы 12 лет и старше

## Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
Хлеб ржаной 30	30	0,36	1,98	10,02	51,24
Хлеб пшеничный или батон 40	40	0,48	3,04	19,68	95,2
Масло сливочное (порциями) 8	8	5,1	0,06	0,1	46,54
Какао с молоком 180	180	4,37	5,57	17,19	130,37
Каша "Боярская" пшеничная молочная жидкая с сухофруктами 200	200	7,49	6,88	34,39	232,49
<b>ИТОГО</b>		<b>18,36</b>	<b>18,09</b>	<b>93,84</b>	<b>612,96</b>

## Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Овощное ассорти 9 (томат, огурец) 100	100	0,19	0,9	3	17,31
Компот Витаминный 200	200	0,01	0,6	26,66	109,13
Мясо отварное (говядина) 27	27	6,13	7,61	0,96	89,45
Хлеб пшеничный или батон 65	65	0,78	4,94	31,98	154,7
Хлеб ржаной 50	50	0,6	3,3	16,7	85,4
Каша гречневая рассыпчатая 180	180	7,5	8,88	38,94	258,78
Суп с макаронными изделиями (лапшой) 300	300	4,77	2,92	20,36	136,05
Куриное филе в сметанном соусе 120	120	23,53	15,8	6,97	302,85
<b>ИТОГО</b>		<b>43,51</b>	<b>44,95</b>	<b>145,57</b>	<b>1 153,67</b>

## Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Мороженое с пробиотиками 45	45	3,38	1,89	9,23	74,9
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Молоко сгущенное 20	20	0,88	1,34	10,04	53,44
Сырники из творога из п/ф 100	100	5,84	20,01	24,61	231,04
<b>ИТОГО</b>		<b>10,1</b>	<b>23,43</b>	<b>65,54</b>	<b>446,78</b>

Зав. производством: \_\_\_\_\_