

Школы 12 лет и старше

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Хлеб ржаной 40	35	0,42	2,31	11,69	59,78
ЯЙЦО вареное 40	50	5,05	5,95	0,3	70,45
Кофейный напиток с молоком 180	180	3,76	6,56	20,49	142,04
Каша из хлопьев овсяных молочная жидкая 200	200	7,92	6,5	26,76	204,32
Хлеб пшеничный или батон 70	85	1,02	6,46	41,82	202,3
ИТОГО		18,17	27,78	101,06	678,89

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Соус томатный с овощами 50	50	2,3	1,11	5,28	46,26
Макаронные изделия отварные 230	230	5,82	11,71	72,7	390,02
Хлеб ржаной 50	50	0,6	3,3	16,7	85,4
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Щи из свежей капусты с картофелем 300	300	4,54	1,88	9,08	84,7
Тефтели мясные с рисом из п/ф 100	100	21,98	13,33	17,49	321,1
Салат "Обжорка" с мясом 100	100	18,09	7,64	11,99	241,33
Мясо отварное (говядина) 27	24	5,44	6,76	0,85	79,4
Хлеб пшеничный или батон 65	65	0,78	4,94	31,98	154,7
ИТОГО		59,55	50,86	187,73	1 490,31

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	0	0,19	21,66	87,4
Пирожок печеный из дрожжевого теста	100	11,23	13,98	31,89	284,55
Фрукты 140	130	0,52	0,52	11,57	53,04
ИТОГО		11,75	14,69	65,12	424,99

Зав. производством: _____