

**ВТОРНИК**

**ЗАВТРАК 7-11 лет**

63	Каша молочная рисовая	1/150	5,89	10,64	41,62	287,5	0,06	0,98	0	131,34	130,87	22,8	0,9
	крупа рисовая, молоко, масло сливочное, сахар												
	Масло сливочное	1/20	0,26	14,5	0,09	132,2	0	0	0	4,8	4	0,6	0,04
	Чай	1/200	0,4	0	1,38	21,8	0	0,2	0,1	9,9	16,5	8,8	1,64
	Хлеб пшеничный	1/20	3,16	0,4	20,76	94,4	0,064	0	0	10	34,4	14	0,64
	Хлеб ржаной	1/20	1,36	0,24	9,28	43	0,03	0	0	6	24,6	9,2	0,46
	<b>ИТОГО:</b>		11,07	25,78	73,13	578,9	0,154	1,18	0,1	162,04	210,37	55,4	3,68

**ЗАВТРАК 12-18 лет**

63	Каша молочная рисовая	1/200	7,36	13,3	52	358,37	0,075	1,22	0	164,5	163,59	28,5	1,12
	крупа рисовая, молоко, масло сливочное, сахар												
	Масло сливочное	1/20	0,26	14,5	0,09	132,2	0	0	0	4,8	4	0,6	0,04
	Какао	1/200	0,4	0	1,38	21,8	0	0,2	0,1	9,9	16,5	8,8	1,64
	Апельсин	1/100	1,35	0,00	12,60	57,00	0,06	90	75	51	34,5	19,5	0,45
	Хлеб пшеничный	1/20	3,16	0,4	20,76	94,4	0,064	0	0	10	34,4	14	0,64
	Хлеб ржаной	1/20	1,36	0,24	9,28	43	0,03	0	0	6	24,6	9,2	0,46
	<b>ИТОГО:</b>		13,89	28,44	96,11	706,77	0,229	91,42	75,1	246,2	277,59	80,6	4,35

**ОБЕД 7-11 лет**

4	Салат из свежих помидоров	1/60	0,65	5,08	2,76	60	0,03	12,2	0	12,08	18,4	10,61	0,5
	помидоры, лук зеленый, масло растительное												
21	Суп фасолевый с мясом	1/200/20	5,53	4,75	19,4	145	0,19	12,37	0,02	46,14	139,07	37,92	1,81
	говядина, фасоль красная, лук репчатый, морковь, картофель,												
38	Рыба, запеченная под овощами	1/80/45	17,85	14	6,6	225	0,12	3,12	0,04	132,51	266,1	43	1,08
	филе тилапии, лук, морковь, сметана 20%, масло сливочное,												
59	Картофель отварной	150	3	4,9	24,48	159	0,18	30	0,03	43,23	88	36	1,57
	картофель, масло сливочное												
20	Компот из ягод	1/200	0,24	0	21,84	84,4	0	19,2	0	8,78	7,37	7,98	0,36
	ягоды см, сахар												
	Хлеб пшеничный	1/20	3,16	0,4	20,76	94,4	0,064	0	0	10	34,4	14	0,64
	Хлеб ржаной	1/20	1,36	0,24	9,28	43	0,03	0	0	6	24,6	9,2	0,46
	<b>ИТОГО:</b>		31,79	29,37	105,12	810,8	0,614	76,89	0,09	258,74	577,94	158,71	6,42

**ОБЕД 12-18 лет**

4	Салат из свежих помидоров	1/100	1,3	10,2	5,52	120	0,06	24,4	0	24,16	36,8	21,22	1
	помидоры, лук зеленый, масло растительное												
21	Суп фасолевый с мясом	1/250/20	6,64	5,70	23,28	174,00	0,23	14,84	0,02	55,37	166,88	45,50	2,17
	говядина, фасоль красная, лук репчатый, морковь, картофель, масло												
38	Рыба, запеченная под овощами	1/100/45	17,85	14	6,6	225	0,12	3,12	0,04	132,51	266,1	43	1,08
	филе тилапии, лук, морковь, сметана 20%, масло сливочное, сыр												
59	Картофель отварной	180	4	6,53	32,64	212	0,24	40	0,04	57,64	117,333	48	2,09
	картофель, масло сливочное												
20	Компот из ягод	1/200	0,24	0	21,84	84,4	0	19,2	0	8,78	7,37	7,98	0,36