

ОБЕД 7-11 лет													
5	Салат Витаминный	1/60	0,72	3,09	6,53	56	0,01	16,42	0	25,69	16,06	9,92	0,61
	капуста б-к, морковь, яблоки, масло растительное, сахар,												
24	Щи зеленые с яйцом и сметаной	1/200	3,8	6,84	10,35	119	0,15	44,26	0,07	80,24	103,79	72,67	2,81
	шпинат с-м, картофель, лук, яйцо, сметана 20%												
39	Рыбная котлета	1/80	14,18	11,63	10,46	204,8	0,14	2,86	0,032	49,46	166,74	31,92	1,15
	филе тилапии, хлеб, молоко, яйцо												
39a	Соус молочный	1/50	1	3,1	3,5	46	0,02	0,32	0,02	31	26,2	4,7	0,08
	молоко 3,2%, мука, масло сливочное												
56	Рис отварной	150	3,81	6,1	38,6	228	0,03	0	0,03	32,73	82,27	28,7	0,76
	крупа рисовая, масло сливочное												
18	Компот из смородины	1/200	0,24	0	21,84	84,4	0	19,2	0	8,78	7,37	7,98	0,36
	смородина с-м, 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
	ИТОГО:		28,27	31,4	121,324	875,6	0,448	83,064	0,152	243,9	461,426	179,09	6,872
ОБЕД 12-18 лет													
5	Салат Витаминный	1/100	1,44	6,18	13,06	112	0,02	32,84	0	51,38	32,12	19,84	1,22
	капуста б-к, морковь, яблоки, масло растительное, сахар,												
24	Щи зеленые с яйцом и сметаной	1/250	4,56	8,21	12,42	142,80	0,18	53,11	0,08	96,29	124,55	87,20	3,37
	шпинат с-м, картофель, лук, яйцо, сметана 20%												
39	Рыбная котлета	1/100	17,72	14,54	13,08	256	0,18	3,58	0,04	61,82	208,42	39,9	1,44
	филе тилапии, хлеб, молоко, яйцо												
39a	Соус молочный	1/50	1	3,1	3,5	46	0,02	0,32	0,02	31	26,2	4,7	0,08
	молоко 3,2%, мука, масло сливочное												
56	Рис отварной	180	5,08	8,13	51,47	304	0,04	0	0,04	43,64	109,69	38,27	1,01
	крупа рисовая, масло сливочное												
18	Компот из смородины	1/200	0,24	0	21,84	84,4	0	19,2	0	8,78	7,37	7,98	0,36
	смородина с-м, 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
	ИТОГО:		30,04	40,16	115,37	945,2	0,44	109,05	0,184	292,91	508,348	197,89	7,482
ПОЛДНИК 7-18 лет													
	Булочка с изюмом	1/80	7,6	4,5	60	297	0,11	0	0	19	67	14	0,9
	Чай	1/200	0,4	0	1,38	21,8	0	0,2	0,1	9,9	16,5	8,8	1,64
	Груша	1/100	0,6	0	16,05	63	0,03	7,5	15	28,5	24	18	3,45
	ИТОГО:		8,6	4,5	77,43	381,8	0,14	7,7	15,1	57,4	107,5	40,8	5,99
	ВСЕГО:	7-11 лет	51,99	51,74	231,194	1599,8	0,792	91,474	0,67482	527,39	844,476	268,27	16,742
	ВСЕГО:	11-18 лет	55,72	65,56	214,83	1668,95	0,804	117,47	0,93444	660,55	927,508	275,51	15,572
ОБЕД НА ВЫБОР													
10	Салат из огурцов и помидоров	1/100	1,84	6,08	10,84	104	0,02	46,16	0	61,94	32,44	17,56	0,74
	Огурцы, помидоры, масло растительное												
22	Расолильник Домашний	1/250	2,8	5,52	12,18	110	0,07	16,23	0,03	70,57	75,2	23,57	0,6