

ОБЕД 12-18 лет															
16	Салат из огурцов с маслом	1\100	0,88	10,1	2,88	106	0,02	11,12	0	27,78	46,7	15,7	0,68		
	огурцы свежие, масло растительное														
26	Уха Рыбачка (из консервов)	1/250/15	8,90	5,71	24,00	187,20	0,20	29,16	0,04	34,31	169,86	48,36	1,64		
	горбуша в с-с, картофель, морковь, лук, масло сливочное														
41	Куриная котлета	1\100	12,5	7,16	8,21	148	0,06	0	0,05	15,27	115,12	16,57	1,21		
	куриное филе грудки, куриное филе бедра, хлеб пшеничный,														
41а	Соус белый	1/50	1	3,1	3,5	46	0,02	0,32	0,02	31	26,2	4,7	0,08		
	молоко 3,2%, масло сливочное, мука														
57	Макароны	180	7,29	6,64	46,49	281,33	0,16	0	0,04	54,53	80	32,77	1,32		
	макароны высшего сорта, масло сливочное														
2	Компот из вишни	1/200	0,24	0	21,84	84,4	0	19,2	0	8,78	7,37	7,98	0,36		
	вишня 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:		35,33	33,35	136,96	990,33	0,558	59,8	0,146	187,67	504,25	149,28	6,394		
ПОЛДНИК 7-18 лет															
28	Пирожок с яблоком	1/80	7,6	4,5	60	297	0,11	0	0	19	67	14	0,9		
	тесто дрожжевое слоёное, яблоки														
	Чай	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		
	ИТОГО:		9,35	4,5	73,98	375,8	0,17	90,2	75,1	79,9	118	42,3	2,99		
	ВСЕГО:	7-11 лет	54,08	44,7	227,918	1587,4	0,796	145,78	75,32	271,26	718,306	218,97	12,578		
	ВСЕГО:	11-18 лет	59,92	53,79	245,24	1749,73	0,892	156	75,246	297,65	796,49	237,58	12,124		
ОБЕД НА ВЫБОР															
09	Винегрет овощной	1/100	1,28	12,08	4,1	148	0	27	0	42,12	47,52	14,04	1,08		
	Картофель, морковь, свекла, зелёный горошек, соевый соус, масло														
28	Суп овощной	1/250	2,02	5,37	11,4	104	0,09	21,26	0,03	30,12	55,1	21,95	0,8		
	Калюста, картофель, морковь, лук, зелёный горошек														
43	Рыба запеченная под маринадом	100/45	10,82	6,77	4,9	136	0,14	5,01	0	55,13	177,37	34,6	0,96		
	Филе рыбы, лук, морковь, томатная паста														
17	Картофель "Пушкин"	180	3,08	10,14	18,16	217,28	0,052	0,288	0	13,13	76,104	30,2	0,0		
	картофель, масло сливочное														
	ИТОГО:		17,2	34,36	38,56	605,28	0,23	53,558	0,03	140,5	356,094	100,79	2,84		
ЗАВТРАК 7-11 лет															
47	Каша молочная геркулесовая	1/150	5,89	10,64	41,62	287,5	0,06	0,98	0	131,34	130,87	22,8	0,9		
	геркулес, молоко, масло сливочное, сахар														
	Какао	1/200	1,69	1,23	0,24	26,11	0,01	0	0	1,26	53,97	6,3	0,82		
	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:		12,1	12,51	71,9	451,01	0,164	0,98	0	148,6	243,84	52,3	2,82		

ПЯТНИЦА