

ЗАВТРАК 12-18 лет

47	Каша молочная геркулесовая	1/200	7,36	13,3	52	359	0,075	1,22	0	164	164,59	28,5	1,12
	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
28	Плюшка с сахаром	1/80	7,6	4,5	60	297	0,11	0	0	19	67	14	0,9
	тесто дрожжевое слоёное, сахар												
	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
	ИТОГО:		22,52	19,67	154,88	876,51	0,349	91,22	75	251,26	379,06	91,5	4,39

ОБЕД 7-11 лет

51	Салат из капусты с морковью	1/60	0,92	3,04	5,42	52	0,01	23,08	0	30,97	16,22	8,78	0,37
	капуста б-к, морковь, масло растительное, сахар, лимонная												
33	Рассольник Домашний с курицей	1/200/20	6,71	6,31	14,29	144	0,13	17,26	0,03	25,97	111,55	30,97	3,52
	картофель, крупа перловая, курица отварная, морковь,												
52	Шницель куриный натуральный	1/80	16,08	7,28	9,65	294,7	0,06	0,13	0	14,52	158,74	20,53	0
	куриное филе, грудки, яйцо, сухари панировочные, масло												
60	Картофельное пюре	1/150	3,24	5,6	22	156	0,15	25,6	0,03	69,5	96,7	34,48	1,4
	картофель, молоко 3,2%, масло сливочное												
5	Компот из кураги	1/200	0,82	0	25,3	99,62	0,01	0,26	0	25,13	21,72	15,96	1,91
	курага, сахар песок												
	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:		32,29	22,87	106,7	883,72	0,454	66,33	0,06	182,09	463,93	133,92	8,3

ОБЕД 12-18 лет

51	Салат из капусты с морковью	1/100	1,84	6,08	10,84	104	0,02	46,16	0	61,94	32,44	17,56	0,74
	капуста б-к, морковь, масло растительное, сахар, лимонная												
33	Рассольник Домашний с курицей	1/250/20	8,05	7,57	17,15	172,80	0,16	20,71	0,04	31,16	133,86	37,16	4,22
	картофель, крупа перловая, курица отварная, морковь,												
52	Шницель куриный натуральный	1/100	16,08	7,28	9,65	294,7	0,06	0,13	0	14,52	158,74	20,53	0
	куриное филе, грудки, яйцо, сухари панировочные, масло												
60	Картофельное пюре	1/180	5,76	9,96	39,11	277,33	0,26	45,51	0,053	123,60	171,91	61,30	2,49
	картофель, молоко 3,2%, масло сливочное												
5	Компот из кураги	1/200	0,82	0	25,3	99,62	0,01	0,26	0	25,13	21,72	15,96	1,91
	курага, сахар песок												
	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:		37,07	31,53	132,088	1085,85	0,6	112,77	0,089	272,35	577,67	175,71	10,464

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