

45	Гуляш из курдюки филе куриное бедра, масло сливочное, лук, морковь,	100/45	61,8	27	29,3	373	0,06	6,39	0,03	25,44	229,53	101,17	1,8
17	Картофель "Пушкин"	180	4	6,53	32,64	212	0,24	40	0,04	57,64	117,3	48	2,09
16	Картофель, масло сливочное												
	Компот из с/м фруктов	1/200	0,24	0	21,84	84,4	0	19,2	0	8,78	7,37	7,98	0,36
	сухофрукты, 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
	<b>ИТОГО:</b>		75,08	49,79	144,624	1091,2	0,558	96,67	0,094	176,28	542,58	237,43	8,114
<b>ПОЛДНИК 7-18 лет</b>													
72	Плошка с маком	1/80	7,6	4,5	60	297	0,11	0	0	19	67	14	0,9
	тесто дрожжевое слоёное, мак												
	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	0,00	16,05	63,00	0,03	7,5	0	28,5	24	18	3,45
	<b>ИТОГО:</b>		8,6	4,5	77,43	381,8	0,14	7,7	0,1	57,4	107,5	40,8	5,99
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>7-11 лет</b>	<b>91,98</b>	<b>74,03</b>	<b>256,35</b>	<b>1831,97</b>	<b>0,848</b>	<b>86,69</b>	<b>0,28</b>	<b>367,81</b>	<b>848,32</b>	<b>322,86</b>	<b>16,26</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>11-18 лет</b>	<b>95,58</b>	<b>84,74</b>	<b>278,83</b>	<b>2020,81</b>	<b>0,99</b>	<b>105,69</b>	<b>0,19</b>	<b>436,73</b>	<b>688,48</b>	<b>356,70</b>	<b>16,47</b>
<b>ОБЕД НА ВЫБОР</b>													
63	Салат из помидоров с перцем	1/100	1,84	6,08	10,84	104	0,02	46,16	0	61,94	32,44	17,56	0,74
	Помидоры, сл. Перец, Масло растительное												
28	Суп овощной	1/250	2,02	5,37	11,4	104	0,08	21,26	0,03	30,12	55,1	21,95	0,8
	Капуста, картофель, морковь, лук, зеленый горошек												
44	Котлета Домашняя(говядина, свинина,	1/100	12,9	20,3	11,5	282,6	0,2	0,24	0,03	19,2	128,7	24,96	1,44
	хлеб, яйцо, лук)												
44a	Соус красный	1/50	0,40	0,86	3,1	21,85	0,01	0,98	0,08	3,40	6,90	3,50	0,12
57	Макаронны	180	6,56	5,98	41,84	253,20	0,14	0,00	0,04	49,08	72,00	29,50	1,19
	макаронны высшего сорта, масло сливочное												
	<b>ИТОГО:</b>		23,72	38,59	78,68	765,65	0,45	68,64	0,18	163,74	295,14	97,47	4,29
<b>СРЕДА</b>													
<b>ЗАВТРАК 7-11 лет</b>													
76	Творожная запеканка	150	20,36	14,5	27,18	317,6	0,08	0,5	0	178,7	270,7	38,4	1,32
	творог 9%, яйцо, мука, сахар, масло сливочное												
	Слушеное молоко	20	1,44	1,7	11,2	63	0,012	0,2	6	61,4	43,8	6,8	0,04
	Какао на молоке	1/200	1,69	1,23	0,24	26,11	0,01	0	0	1,26	53,97	6,3	0,82
	<b>ИТОГО:</b>		23,49	17,43	38,62	406,71	0,102	0,7	6	241,36	368,47	51,5	2,18
<b>ЗАВТРАК 12-18 лет</b>													
76	Творожная запеканка	200	24,4	17,4	32,62	381,12	0,096	0,6	0	214,4	324,8	46,08	1,58
	творог 9%, яйцо, мука, сахар, масло сливочное												
	Яблоко	1/100	0,6	0	16,95	69	0,02	19,5	0	24	16,5	13,5	3,3
	Хлеб пшеничный	1/20	3,16	0,4	20,76	94,4	0,064	0	0	10	34,4	14	0,64
	Слушеное молоко	30	2,16	2,55	16,8	94,5	0,018	0,3	9	92,1	65,7	10,2	0,06