

ПОДЛИНК 7-18 лет													
28	Пирожок с яблоком	1/80	7,6	4,5	60	297	0,11	0	0	19	67	14	0,9
	песто дрожжевое слоёное, яблоки	1/200	0,4	0	1,38	21,8	0	0,2	0,1	9,9	16,5	8,8	1,64
	Чай	1/100	0,6	0	16,95	69	0,02	19,5	0	24	16,5	13,5	3,3
	Молоко		8,6	4,5	78,33	387,8	0,13	19,7	0,1	52,9	100	36,3	5,84
	ИТОГО:	7-11 лет	12,69	5,81	104,23	523,91	0,2	25,16	0,1	138,58	238,51	102	8,06
	ВСЕГО:	11-18 лет	30,05	41,56	159,56	1127,25	0,536	101,3	0,136	285,31	490,15	198,05	6,948

ОБЕД НА ВЫБОР													
64	Салат из свеклы с сыром	1/100	5,88	5,87	6,57	109,24	0,02	1,94	203,5	123,8	28,98	45,8	2,5
	Свекла, сыр, растительное масло												
34	Суп Харчо с говядиной	1/250	9,68	9,86	15,35	194	0,07	4,1	0,05	14,4	128,5	22,04	1,24
	Говядина, рис, томатное пюре, чеснок												
49	Полдник из говядины	100/75	24,8	11,6	3,66	219	0,15	5,02	0,06	33,17	277	42,69	2,82
	Говядина, лук, томатная паста, масло сливочное												
59	Картофель отварной	180	3,6	5,88	29,37	190,8	0,216	36	0,036	51,87	105,6	43,2	1,88
	Картофель, масло сливочное												
	ИТОГО:		43,96	33,21	54,95	713,04	0,456	47,06	203,69	223,26	540,08	153,73	8,44

СУББОТА

ОБЕД 11-18 лет													
18	Салат из капусты с огурцом	1/100	1,26	10,08	13,82	148	0,02	26	0	43,56	33,6	16,44	0,62
	капуста б-к, огурцы св., масло растительное, морковь												
34	Суп Харчо из говядины	1/250/20	11,62	11,83	18,42	232,8	0,084	4,92	0,06	17,28	154,2	26,45	1,49
	говядина, крупа рисовая, лук, томат паста, чеснок, масло												
53	Рыба жареная	1/100	14,67	0,54	0,27	64,5	0,075	1,2	0	26,56	193,89	28,04	0,63
	филе пангасиуса, масло												
56	Рис	1/180	5,08	8,13	51,47	304	0,04	0	0,04	43,64	109,693	38,27	1,01
	крупа рисовая, 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 ассорти см, 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:	11-18 лет	37,39	31,22	135,857	971,1	0,313	51,32	0,1	155,82	557,753	140,38	5,21333
	ВСЕГО:		37,39	31,22	135,857	971,1	0,313	51,32	0,1	155,82	557,753	140,38	5,21333

Овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

Составил:
 Технолог/шеф-повар
 Голдобин С.А.