



Метод приготовления пищевых блюд, разработанное в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

День 1 *20.11.2021*

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Мilkno парение	1 шт.	3,7	4,04	0,25	56	776
	Каши молочная овсяная I группы, рис с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок, соль йод.) Масло слив.)	180 г	7,07	8,31	31,08	227	898
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшени. II группы)	25/27	7,82	7,64	13,77	158	868
Итого за завтрак:	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2% сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Пшеница	172	0,68	0,51	17,7	80	
Итого за завтрак:		649	21,07	22,1	76	596,2	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Мilkno парение	1 шт.	3,7	4,04	0,25	56	776
	Каши молочная овсяная I группы, рис с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/10	7,8	12,4	34,6	282,1	898
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшени. II группы)	25/27	7,82	7,64	13,77	158	868
Итого за завтрак:	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2% сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Пшеница	175	0,7	0,52	18,02	82	
Итого за завтрак:		677	21,82	26,2	79,84	653,3	

Возрастная категория: 7-11 лет

<b>Обед</b>	Супл рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	20/250	7,41	9,42	15,76	177,5	1000/998	
	Котлета Незнайка с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.)70/30	100	9,68	16,1	8,7	219	1025	
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5,3	3,93	32,73	187,5	307	
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-	
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-	
	Банан	202	3,03	1,01	42,4	192	-	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>976</b>	<b>29,87</b>	<b>31,17</b>	<b>140,47</b>	<b>946</b>		
	<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	<b>Обед</b>	Супл рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	20/250	7,41	9,42	15,76	177,5	1000/998
Котлета Незнайка с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.)100/30		130	13,7	22,6	11,7	305	1025	
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)		180	6,36	4,71	39,28	225	307	
Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)		200/4	0,22	0,05	13,7	56	432	
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,25	0,3	15,3	75	-	
Хлеб ржаной		20	1,98	0,36	11,88	39	-	
Банан		206	3,09	1,03	43,2	197	-	
<b>Итого за обед:</b>		<b>1040</b>	<b>35,01</b>	<b>38,47</b>	<b>150,82</b>	<b>1074,5</b>		
<b>День 23.11.2021</b>								
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
Биточки особые(говядина, свинина, молоко, сухари панир., масло раст.,.)	70	10,95	14,1	9,5	209	555		
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3	4,4	20	132,3	371	

<b>Завтрак</b>	Компот из сухофруктов с вит С(смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0,07	24	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,17	0,29	14,79	72,5	-
	Фруктовое пюре	1/125	0	0	17,5	70	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>574</b>	<b>16,69</b>	<b>18,86</b>	<b>85,79</b>	<b>582,8</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Биточки Osborne с маслом (говядина, свинина, молоко, сухари панир., масло раст.,масло слив)	70/3	10,9	16,3	9,6	229	555
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,6	5,3	24	158,3	371
	Компот из сухофруктов с вит С(смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0,07	24	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,62	0,35	17,85	87,5	-
	Фруктовое пюре	1/125	0	0	17,5	70	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>613</b>	<b>17,69</b>	<b>22,02</b>	<b>92,95</b>	<b>643,8</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
<b>Обед</b>	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	8,46	8,44	12,2	158	165/998
	Фрикадельки рыбные с соусом(горбуша, хлеб пшен., яйцо, лук репч., соль йод., масло раст.,соус Белый осн)90/30	120	13,13	5,2	7,3	129	651
	Гарнир «Овощной калейдоскоп» (морковь, лук репч., масло подсолн., кукуруза, горошек, крупа рисовая, соль йод.)	160	3,55	11,7	27,6	230	293
	Напиток из шиповника (шиповник,лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>860</b>	<b>30,17</b>	<b>26,19</b>	<b>93,62</b>	<b>712,6</b>	





**Итого за завтрак:****Возрастная категория: 7-11 лет**

		607	42,12	25,446	107,75	833	
<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14	982
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем(говядина, картофель, лапша Роллтон, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	15/250	6,9	5,97	19,07	157	983/998
	Котлета мясная с соусом (говядина, хлеб пшен., сухари панир., соль йод., масло подсол., соус	105	11,7	13,07	12,4	214	29
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.) из яюлок с виг С (яюлки св., сахар, помидоры свежие)	150	4,3	15	29	269,7	309
	Хлеб пшеничный йодированный	200	0,15	0,14	18,09	74	840
	Хлеб ржаной	28	2,1	0,28	14,28	70	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	<b>Итого за обед:</b>	833	27,46	34,88	105,02	848,2	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем(говядина, картофель, лапша Роллтон, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	15/250	6,9	5,97	19,07	157	983/998
	Котлета мясная с соусом (говядина, хлеб пшен., сухари панир., соль йод., масло подсол., соус	105	11,7	13,07	12,4	214	29
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.) из яюлок с виг С (яюлки св., сахар, помидоры свежие)	200	5,73	20	38,66	359,6	309
	Хлеб пшеничный йодированный	200	0,15	0,14	18,09	74	840
	Хлеб ржаной	42	3,15	0,42	21,4	105	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	<b>Итого за обед:</b>	937	30,38	40,1	123,32	983,1	

**День 4 25.11.2021****Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Завтрак</b>	Колбаса отварная с маслом (колбаса вареная, масло сл)	70/5	8,46	17,3	1,02	193	625
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5,3	3,93	32,73	187,5	307

Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	15/25	5,35	4,67	12,7	117	868
Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621
Мандарин св	124	0,99	0,24	9,3	47	

**Итого за завтрак:**

**645**

**22,57**

**28,9**

**74,85**

**656,3**

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>	Колбаса отварная с маслом (колбаса вареная, масло сл)	80/5	9,66	19,2	1,15	216	625
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,3	4,71	39,2	225	307
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	15/25	5,35	4,67	12,7	117	868
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621
	Мандарин св	120	0,96	0,24	9	45	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>645</b>	<b>22,57</b>	<b>28,9</b>	<b>74,85</b>	<b>656,3</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>	Уха Рыбацкая(картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	4,18	8,42	16,23	157,5	17
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука, соль йод.) 40/50	90	12,9	12,6	2,7	176,5	550
	Гарнир каша гречневая вязкая(крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	4,4	4,4	19,5	136	676
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон.кислота)	200	0,4	0,8	25,5	105	435
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
Яблоко свежее	166	0,66	0,66	16,2	78		

**Итого за обед:**

**921**

**26,065**

**27,43**

**102,78**

**765**

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Уха Рыбацкая(картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	4,18	8,42	16,23	157,5	17
--	--------	------	------	-------	-------	----



<b>Обед</b>	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука, соль йод.) 50/50	100	17,2	16,9	3,6	235,5	550
	Гарнир каша гречневая вязкая(крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	5,97	5,91	26,06	181	676
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон.кислота)	200	0,4	0,8	25,5	105	435
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
<b>Итого за обед:</b>	Яблоко свежее	187	0,74	0,74	18,3	87	
<b>Итого за обед:</b>		<b>1002</b>	<b>32,015</b>	<b>33,32</b>	<b>112,34</b>	<b>878</b>	
<b>День 5</b>							
<b>26.11.2021</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Террин из тороуши с маслом (тороуша, молоко 2,2% жирности)	80/5	14,2	14,9	1,73	198,6	995
<b>Завтрак</b>	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,6	4,7	36,4	203	552
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,8	91	904
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко свежее	186	0,74	0,74	18,2	87	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>646</b>	<b>20,675</b>	<b>21,77</b>	<b>88,88</b>	<b>642,1</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Террин из горбуши с маслом (горбуша, молоко 3,2%, яйцо, масло сл)	80/10	15,24	15,46	1,83	207	995
<b>Завтрак</b>	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	4,3	5,7	43,7	243,8	552
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,8	91	904
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко свежее	190	0,76	0,76	18,6	89	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>685</b>	<b>22,435</b>	<b>23,35</b>	<b>96,68</b>	<b>693,3</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							

<b>Обед</b>	Щи из свежей капустой с фаршем(говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	5,95	7,95	8,3	128	197/998
	Фрикадельки из говядины соусом (говядина, масло растит., лук репч., мука пшен., хлеб пшен., молоко, соль йодир. Соус крсн)60/30	90	9	12,1	9,9	185	1028
	Пюре картофельное(картофель, молоко т/л, масло .сл)	150	3	4,4	20	132	371
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Груша св	163	0,65	0,48	16,7	78	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>912</b>	<b>22,505</b>	<b>25,56</b>	<b>88,63</b>	<b>671,5</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Щи из свежей капустой с фаршем(говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	5,95	7,95	8,3	128	197/998
	Фрикадельки из говядины соусом (говядина, масло растит., лук репч., мука пшен., хлеб пшен., молоко, соль йодир. Соус крсн)80/30	110	11,9	15,8	12,7	241	1028
	Пюре картофельное(картофель, молоко т/л, масло .сл)	180	3,6	5,3	24	158	371
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Груша св	177	0,7	0,53	18,2	84,7	
<b>Итого за обед:</b>	<b>977</b>	<b>26,055</b>	<b>30,21</b>	<b>96,93</b>	<b>780,2</b>		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>		<b>29.11.2021</b>					
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная Боярекая(пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод, масло слив.)	180	7,44	15,87	38,37	326	527
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшеничн.)	20/30	6,89	6,2	15,3	147	1017
	Какао-напиток(какао порошок, молоко, сахар)	200	2,36	2,23	16,8	96,7	986
	Банан	210	3,15	1,05	44,1	201	



<b>Итого за завтрак:</b>	<b>640</b>	<b>19,84</b>	<b>25,35</b>	<b>114,57</b>	<b>770,7</b>			
	<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная Боярская(пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	200	8,27	17,63	42,63	362	527	
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшеничн.)	20/30	6,89	6,2	15,3	147	1017	
	Какао-напиток(какао порошок, молоко, сахар)	200	2,36	2,23	16,8	96,7	986	
	Банан	224	3,36	1,12	47,04	215		
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>674</b>	<b>20,88</b>	<b>27,18</b>	<b>121,7</b>	<b>820,7</b>		
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
<b>Обед</b>	Закуска порционная (отурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982	
	Суп лапша-домашняя с фаршем(говядина, лапша домашн., лук репч., морковь, масло раститт., соль йодир.)	15/250	6,3	7,4	10,7	135,4	694/998	
	Фрикадельки Удинские с соусом (говядина, молоко, лук репч., яйцо)65/30	95	14,5	12,8	3,84	188	224	
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	6,6	5,4	41,5	241	310	
	Чай с лимоном(чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432	
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,02	0,27	13,77	67,5	-	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>856</b>	<b>31,54</b>	<b>26,25</b>	<b>89,95</b>	<b>744</b>		
	<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	<b>Обед</b>	Закуска порционная (отурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
Суп лапша-домашняя с фаршем(говядина, лапша домашн., лук репч., морковь, масло раститт., соль йодир.)		15/250	8,2	9,6	13,4	173,2	694/998	
Фрикадельки Удинские с соусом (говядина, молоко, лук репч., яйцо)70/30		100	15,6	13,7	4	201	224	
Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)		180	6,6	5,4	41,5	241	310	
Чай с лимоном(чай, сахар-песок, лимон)		200/4	0,05	0,02	9,1	56	432	
Хлеб пшеничный йодированный		23	1,72	0,23	11,73	57,5	-	

Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>892</b>	<b>34,85</b>	<b>29,41</b>	<b>93,51</b>	<b>778,7</b>	

**День 7 30.11.2021**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Завтрак</b>	Сеченики Посольские маслом (минтай, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, яйцо, мука пшен., соль йод., масло слив.)	75/10	11,2	17,9	6,4	233	252
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,4	20,04	132	371
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,34	0,04	14,6	60,4	977
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко	167	0,66	0,66	16,3	78	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>647</b>	<b>17,135</b>	<b>23,25</b>	<b>70,09</b>	<b>565,9</b>		

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>	Сеченики Посольские с маслом (минтай, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, яйцо, мука пшен., соль йод., масло слив.)	75/10	11,2	17,9	6,4	233	252
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,6	5,3	24,05	158	371
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,34	0,04	14,6	60,4	977
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко	184	0,73	0,73	18,03	86	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>694</b>	<b>17,745</b>	<b>24,22</b>	<b>75,83</b>	<b>599,9</b>		

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14	982
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль)	10/250	5,04	7,3	16,2	151	167/998
	Сосиски молочные отварные с маслом (сосиски молочные, масло слив.)	100/4	10,3	25,4	0,44	279,4	636
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5,25	3,9	32,7	187	307

<b>Завтрак</b>									
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5		-	
	Чай без сахара	200	0,19	0,04	0,03	1,33		1009	
	Банан	206	3,09	1,03	43,26	197		-	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>596</b>	<b>34,655</b>	<b>13,22</b>	<b>90,84</b>	<b>625,83</b>			

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>									
	Суп картофельный с бобовыми, с п/к колбасой(картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., п/к колбаса)	15/250	7,2	10,6	18	197		157	
	Бефстроганов(говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, соль йодир.)40/50	90	12,3	18,1	5,1	233		551	
	Гарнир каша гречневая вязкая(крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	4,4	4,4	19,5	136		676	
	Напиток из шиповника (шиповник,лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75		667	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5		-	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5		-	
	Яблоко	165	0,66	0,66	16,1	77		-	
<b>Итого за обед:</b>		<b>920</b>	<b>28,465</b>	<b>34,44</b>	<b>99,55</b>	<b>830</b>			

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>									
	Суп картофельный с бобовыми, с п/к колбасой(картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., п/к колбаса)	15/250	7,2	10,6	18	197		157	
	Бефстроганов(говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, соль йодир.)50/50	100	15	20,3	5,1	264		551	
	Гарнир каша гречневая вязкая(крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	5,3	5,3	23,4	163		676	
	Напиток из шиповника (шиповник,лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75		667	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	22,4	100		-	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5		-	
	Яблоко	186	0,74	0,74	18,2	87		-	
<b>Итого за обед:</b>		<b>996</b>	<b>33,27</b>	<b>37,77</b>	<b>115,2</b>	<b>935,5</b>			

**День 9 02.12.2021**



<b>Обед</b>	Котлета Мечта с соусом (минтай, свинина, хлеб пш. молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус белый основной) 60/30	90	8,4	10,8	8,01	163	1029
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,4	20,04	132	371
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами, вода)	200	0	0	18,6	74	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Банан	216	3,24	1,08	45,3	207	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>971</b>	<b>22,425</b>	<b>22,93</b>	<b>121,2</b>	<b>786,8</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>	Ши из свежей капустой с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	4,2	6,1	6,6	98,8	197/998
	Котлета Мечта с соусом (минтай, свинина, хлеб пш. молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус белый основной) 100/30	130	13,9	17,2	12,6	262	1029
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,6	5,3	24,05	158	371
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами, вода)	200	0	0	18,6	74	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Банан	207	3,1	1,03	43,4	198	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>1032</b>	<b>28,325</b>	<b>30,18</b>	<b>127,9</b>	<b>902,8</b>		