

Блюда (гарниры) из круп бобовых, макаронных изделий (в том числе с подпарниковой из свежих овощей, салатов или с соусом	180	341 К	соусом Каша гречневая рассыпчатая	180	0,072	0,072	6,754	28,41	0,005	1,8	0,036	2,88	1,98	1,62	0,411
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более 11г)	180		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0,2	14	14	8	2,8
Хлеб из муки пшеничной обогащённый	25		Батон йодированный	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6		51	41,2	3,6	0,36
Фрукты свежие, ягоды	100	341 М	Апельсины	100	0,9	0,2	13,09	62,95	0,04	60	0,2	34	23	13	0,315
Итого за обед				860	22,47	30,202	68,92	649,60	0,24	86,50	3,496	238,79	367,88	71,65	7,76
Четверг-1															
Обед															
Супы	225	145К	Суп рыбный	225	7,071	4,053	13,674	119,62	0,146	11,825	7,5	1,373	20,14	103,97	28,82
картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники															
Блюда из рыбы (рубленые)	90	234М	Котлет а рубленая	90	13,792	7,551	13,868	178,745	0,159	20,017	0,129	15,03	28,08	9,95	1,077

Яблода (гарниры) из круп бобовых, макаронных изделий (в том числе подпарнировкой из свежих овощей, салатов или с соусом)	180	309М	Макар оны отварн ые	180	6,75 8	5,143	43,083	245,83 4	0,104		24	0,975	14,13 4	52,09 5	9,820	0,291
Чай с сахаром (чай с лимоном, шиповником, вареньем)/сахар(н е более 11гр)	180/1 1	376М	Чай с лимоно м	200	0,23 8	0,098	13,364	59,792	0,006	70,1	57,1 9	0,266	9,15	9,43	5,59	1,06
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	60	74М	Икра овощна я	60	1,02	5,4	5,4	81,6	0,012	4,2		1,86	24,6	22,2	9	0,42
Хлеб из муки пшеничной обогащён	25		Батон йодиро ванный	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
	Итого за обед			785	31,1 5	37,66	104,80	764,19	0,47	86,72 5	108, 707	4,60	134,0 5	259,9 7	66,786	4,84