

Обед	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/200	3,7	7,5	12,9	134,5	17
	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	50/150	18,2	27,4	39,5	478	523
	Компот из свежих груш с витамином С (груши, сахар-песок, аскорбиновая кислота)	200	0,15	0,11	18,28	74,7	692
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,3	0,31	15,8	77,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко	145	0,58	0,58	14,1	68,15	-
	Итого за обед:	811	26,91	36,26	112,46	871,85	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	20/250	4,8	9,6	16,2	171,7	17
	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	60/150	21	29	39,5	509	523
	Компот из свежих груш с витамином С (груши, сахар-песок, аскорбиновая кислота)	200	0,15	0,11	18,28	74,7	692
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,3	0,45	22,9	74,4	-
	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	17,82	59	-
	Яблоко	140	0,56	0,56	13,7	65,8	-
	Итого за обед:	885	32,78	40,26	128,4	954,6	
Полдник	Рогалик сладкий повидлом и изюмом (мука, молоко, масло слив., сахар, дрожжи прес., яйцо, Сок фруктовый в потребительской упаковке	75	4,69	6,9	39,59	239	710
		1/200	0	0	24	91	-
	Итого за полдник:	275	5,6	5,6	69,6	347	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			44,91	65,94	204,26	1578,25	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			53,04	70,89	233,82	1734,5	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Люля кебаб домашний (говядина, лук репчатый, хлеб пш., соль йодир.)	65	15,6	13,1	2,6	192	208
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	150	4,3	15	29	269,7	309
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон.кислота)	180	0,38	0,07	23	94,4	435
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,1	0,29	14,79	72,5	-
	Яблоко	145	0,58	0,58	14,1	68,15	-
	Итого за завтрак:	569	22,96	29,04	83,49	696,75	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Люля кебаб домашний (говядина, лук репчатый, хлеб пш., соль йодир.)	70	16,8	14,1	2,8	206	208
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	170	4,9	17	33	305,7	309
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон.кислота)	180	0,38	0,07	23	94,4	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Яблоко	145	0,58	0,58	14,1	68,15	-