«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»
Заместитель директора по производству
МБУ «Дирекция по организации питания»
_____Е.И. Корнева
«01» _____2023 г.

4-х недельное примерное цикличное меню трёхразового горячего питания учащихся начальных классов на вторую четверть 2023-2024 учебного года в общеобразовательных учреждениях:
Канавинского района школы №№ 41,51,52,55,75,96,109,109ф,110,121,167,168,176,181, гимназия №50
Ленинского района школы №№ 60,62,72,91,94,97,100,101,106,120,123, 123ф,138,160,175,177,182(1к),182(2к),185ф, гимназия №184, лицей №180
Московского района школы №№ 21,64,64ф,66,69,70,74,93,115(1к),115(2к),118,139,146,149,172,178, лицей №87, гимназия №67
Сормовского района школы №№ 9,26,27,76,77,78,81,84,85,117,117ф,141,183ф, лицей №82
Нижегородского района школы №№ 3,7,14,19,22,30,33,35,42,102,103,113, лицеи №№ 8,40,40ф,гимназии №№1,1ф,13ф
Советского района школы №№ 18,24,29,44,46,47,49,54,122,151,173, гимназии №№25, 53, лицей №28ф
Приокского района № 11,32,34,45,48,88,88ф,89,132,134,135,140,152,154,174, гимназия №17
Автозаводского района №5,6,12,15,16,20,37,43,58,59,63,105,111,114,119,124,125,126,127,128,129,130,133,137,144,145,161 169,170,171,179,190, лицеи №№ 36,165, гимназия №136

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B_1	C	A
	Первая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
	Масло сливочное порционно	**15**	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1
211	Омлет с сыром	**150**	18,0	20,6	3,3	270	335	31	365	2,5	0,0	0,7	0,0
306	Горошек зеленый консервированный (доп.гарнир)	**30**	0,9	0,1	2,0	12	6	6	19	0,2	0,0	3,0	0,0
338	Фрукты свежие	**120**	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,1	0,1	45,6	0,0
377	Чай с лимоном	**200/7**	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**22,4**	**32,4**	**39,1**	**536**	**403**	**56**	**418**	**4,3**	**0,2**	**52,2**	**0,1**
	Обед												
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	**10/250**	4,8	4,0	14,0	111	9	18	73	1,0	0,1	5,2	0,0
260	Гуляш из говядины	**100**	10,7	10,5	3,2	150	16	18	133	1,2	0,1	0,5	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	**150**	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	**130**	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
348	Компот из кураги	**200**	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**29,3**	**23,1**	**104,8**	**774**	**122**	**202**	**450**	**11,8**	**0,6**	**19,6**	**0,0**
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	**200**	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,2
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с рисом яйцом	**75**	13,6	14,5	24,7	284	37	10	89	1,1	0,1	0,0	0,1
	Всего:		**19,6**	**20,9**	**34,1**	**404**	**277**	**38**	**269**	**1,3**	**0,4**	**17,0**	**0,3**
	Итого:		71,3	76,4	178,0	1714	802	296	1136	17,3	1,1	88,8	0,4
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	**10**	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	**150/30**	25,7	20,1	38,2	437	306	41	373	1,0	0,1	0,5	0,1
338	Фрукты свежие	**130**	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
382	Какао с молоком	**200**	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1,0	0,0	1,3	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**32,2**	**30,4**	**88,5**	**758**	**463**	**84**	**503**	**5,4**	**0,2**	**14,8**	**0,1**
	Обед												

ТТК 52	Борщ "Нижегородский" мясной со сметаной, зеленью	**260**	7,5	5,3	8,6	112	35	36	78	1,6	0,1	11,3	0,0
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	**100/50**	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,8	0,1	1,0	0,0
312	Пюре картофельное	**150**	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,1
306	Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	**30**	3,1	1,5	18,0	98	10	31	1	0,1			
ТТК 472	Напиток из облепихи	**200**	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,1	0,0	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**28,8**	**24,6**	**91,7**	**703**	**129**	**110**	**238**	**5,0**	**0,5**	**17,4**	**0,1**
	Полдник												
386	Йогурт фруктовый питьевой	**200**	3,0	2,8	9,5	75	238	28	182	0,2	0,1	1,2	0,0
421	Сдоба обыкновенная	**60**	4,9	3,0	35,9	191	10	8	45	0,6	0,0	0,0	0,0
	Всего:		**7,9**	**5,8**	**45,4**	**266**	**248**	**36**	**227**	**0,8**	**0,1**	**1,2**	**0,1**
	Итого:		68,9	60,8	225,6	1727	840	230	968	11,3	0,8	33,4	0,3
	Среда												
	Завтрак												
	Масло сливочное порционно	**15**	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1
15	Сыр порционно	**15**	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,2	0,0	0,1	0,1
271	Биточки домашние	**100**	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0
309	Рожки отварные	**150**	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	**120**	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,1	0,1	45,6	0,0
377	Чай с лимоном	**200/7**	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**26,2**	**32,3**	**71,8**	**683**	**228**	**45**	**212**	**3,5**	**0,5**	**48,6**	**0,2**
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	**10/250**	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,1	0,2	5,0	0,0
291	Плов из индейки	**200**	12,0	19,6	41,4	390	14	31	80	1,5	0,0	0,0	0,0
	Вафли	**30**	1,1	9,4	17,3	158	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
388	Напиток из плодов шиповника	**200**	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**26,4**	**34,2**	**122,9**	**902**	**76**	**67**	**190**	**5,8**	**0,4**	**25,0**	**0,0**
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	**200**	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,2
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с картофелем и луком	**80**	4,5	5,8	22,3	159	23	13	51	0,6	0,1	1,1	0,0
	Всего:		**10,5**	**12,2**	**31,7**	**279**	**263**	**41**	**231**	**0,8**	**0,4**	**18,1**	**0,2**
	Итого:		63,0	78,7	226,4	1864	567	153	633	10,0	1,3	91,7	0,4
	Четверг												

	Завтрак												
ТТК 53	Бутерброд горячий с помидорами и сыром	**65**	7,8	13,0	12,2	198	273	18	163	0,6	0,2	0,5	0,0
183	Каша молочная гречневая жидкая с маслом	**200/5**	9,0	8,5	35,3	253	176	99	244	2,8	0,2	1,8	0,0
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	**100**	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
382	Какао с молоком	**200**	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1,0	0,0	1,3	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**25,5**	**28,3**	**90,9**	**724**	**585**	**148**	**523**	**4,9**	**0,4**	**3,6**	**0,1**
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	**10/250**	4,0	3,9	6,9	78	28	14	66	0,9	0,1	17,4	0,0
ТТК 242	Филе куриное панированное	**100**	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,1	0,1	1,7	0,1
312	Пюре картофельное	**150**	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,1
342	Компот из яблок	**200**	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0,0	4,1	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**35,1**	**26,8**	**70,4**	**663**	**118**	**135**	**325**	**6,4**	**0,5**	**28,3**	**0,1**
	Полдник												
	Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином B_2	**200**	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 22	Плюшка Московская	**75**	5,7	5,9	34,1	212	25	10	54	0,6	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**7,7**	**12,3**	**53,1**	**352**	**25**	**10**	**54**	**0,6**	**0,1**	**0,0**	**0,0**
	Итого:		68,3	67,4	214,4	1739	728	293	902	11,9	1,0	31,9	0,2
	Пятница												
	Завтрак												
	Масло сливочное порционно	**15**	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1
ТТК 6	Котлеты из индейки	**90**	12,5	8,3	3,9	140	6	17	49	0,8	0,2	0,0	0,0
309	Вермишель отварная	**150**	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0
338	Фрукты свежие (яблоко)	**130**	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
376	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**20,8**	**25,2**	**69,1**	**586**	**50**	**41**	**109**	**5,8**	**0,3**	**13,1**	**0,1**
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	**30/15/250**	11,0	0,9	13,7	107	13	28	44	0,9	0,1	0,8	0,0
259	Жаркое по-домашнему	**200**	13,3	9,4	19,2	215	18	33	83	1,3	0,1	8,4	0,0
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	**50**	0,8	2,6	6,0	50	21	7	14	0,3	0,0	13,2	0,0
348	Компот из кураги	**200**	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**29,9**	**13,7**	**77,2**	**581**	**113**	**89**	**170**	**4,7**	**0,4**	**23,3**	**0,0**

	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	**200**	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,2	0,1	1,8	0,0
410	Ватрушка с творогом	**85**	21,0	15,3	37,5	372	73	26	283	2,9	0,2	0,1	0,2
	Всего:		**26,6**	**20,3**	**59,5**	**528**	**315**	**56**	**471**	**3,1**	**0,3**	**1,9**	**0,2**
	Итого:		77,3	59,2	205,8	1695	478	186	750	13,6	1,0	38,4	0,4
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
	Масло сливочное порционно	**15**	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1
15	Сыр порционно	**20**	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,2	0,0	0,1	0,1
182	Каша молочная пшенная жидкая с маслом	**200/5**	6,4	7,6	28,3	207	155	38	170	0,8	0,1	1,6	0,0
	Йогурт "Растишка"	**110**	4,2	3,3	12,3	96	271	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
382	Какао с молоком	**200**	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1,0	0,0	1,3	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**21,3**	**31,2**	**76,2**	**671**	**764**	**80**	**409**	**2,6**	**0,2**	**3,0**	**0,2**
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	**10/260**	4,2	5,2	9,3	101	37	23	76	1,2	0,1	9,2	0,0
265	Плов из говядины	**200**	14,0	13,7	35,6	322	10	43	93	1,7	0,1	0,7	0,0
338	Фрукты свежие	**130**	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
342	Компот из груши	**200**	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,0	0,0	2,1	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**22,7**	**20,3**	**96,7**	**662**	**104**	**83**	**189**	**8,3**	**0,3**	**25,0**	**0,0**
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	**200**	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,2
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с картофелем и луком	**80**	4,5	5,8	22,3	159	23	13	51	0,6	0,1	1,1	0,0
	Всего:		**10,5**	**12,2**	**31,7**	**279**	**263**	**41**	**231**	**0,8**	**0,4**	**18,1**	**0,2**
	Итого:		54,5	63,7	204,6	1612	1131	204	829	11,6	0,9	46,1	0,4
	Вторник												
	Завтрак												
	Масло сливочное порционно	**15**	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1
15	Сыр порционно	**20**	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,2	0,0	0,1	0,1
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	**150/30**	25,7	20,1	38,2	437	306	41	373	1,0	0,1	0,5	0,1
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	**200**	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,1	0,0	0,7	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**34,8**	**38,7**	**74,7**	**787**	**578**	**59**	**541**	**1,8**	**0,2**	**1,3**	**0,2**
	Обед												

	Завтрак												
ТТК 53	Бутерброд горячий с помидорами и сыром	**65**	7,8	13,0	12,2	198	273	18	163	0,6	0,2	0,5	0,0
183	Каша молочная гречневая жидкая с маслом	**200/5**	9,0	8,5	35,3	253	176	99	244	2,8	0,2	1,8	0,0
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	**100**	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
382	Какао с молоком	**200**	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1,0	0,0	1,3	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**25,5**	**28,3**	**90,9**	**724**	**585**	**148**	**523**	**4,9**	**0,4**	**3,6**	**0,1**
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	**10/250**	4,0	3,9	6,9	78	28	14	66	0,9	0,1	17,4	0,0
ТТК 242	Филе куриное панированное	**100**	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,1	0,1	1,7	0,1
312	Пюре картофельное	**150**	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,1
342	Компот из яблок	**200**	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0,0	4,1	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**35,1**	**26,8**	**70,4**	**663**	**118**	**135**	**325**	**6,4**	**0,5**	**28,3**	**0,1**
	Полдник												
	Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином B_2	**200**	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 22	Плюшка Московская	**75**	5,7	5,9	34,1	212	25	10	54	0,6	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**7,7**	**12,3**	**53,1**	**352**	**25**	**10**	**54**	**0,6**	**0,1**	**0,0**	**0,0**
	Итого:		68,3	67,4	214,4	1739	728	293	902	11,9	1,0	31,9	0,2
	Пятница												
	Завтрак												
	Масло сливочное порционно	**15**	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1
ТТК 6	Котлеты из индейки	**90**	12,5	8,3	3,9	140	6	17	49	0,8	0,2	0,0	0,0
309	Вермишель отварная	**150**	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0
338	Фрукты свежие (яблоко)	**130**	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
376	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**20,8**	**25,2**	**69,1**	**586**	**50**	**41**	**109**	**5,8**	**0,3**	**13,1**	**0,1**
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	**30/15/250**	11,0	0,9	13,7	107	13	28	44	0,9	0,1	0,8	0,0
259	Жаркое по-домашнему	**200**	13,3	9,4	19,2	215	18	33	83	1,3	0,1	8,4	0,0
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	**50**	0,8	2,6	6,0	50	21	7	14	0,3	0,0	13,2	0,0
348	Компот из кураги	**200**	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**29,9**	**13,7**	**77,2**	**581**	**113**	**89**	**170**	**4,7**	**0,4**	**23,3**	**0,0**

102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	**10/250**	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,1	0,2	5,0	0,0
278	Тефтели мясные в соусе	**100/50**	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,1	0,2	0,3	0,0
309	Рожки отварные	**150**	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0
306	Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	**40**	4,1	2,0	24,0	130	14	42	120	1,5	0,2	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	**130**	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
348	Компот из кураги	**200**	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**37,4**	**28,9**	**132,4**	**966**	**157**	**129**	**377**	**9,6**	**0,8**	**19,2**	**0,1**
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	**200**	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,2	0,1	1,8	0,0
ТТК 357	Маковый рулетик посыпной	**80**	7,0	8,7	33,9	241	30	10	51	0,5	0,1	0,1	0,0
	Всего:		**12,6**	**13,7**	**55,9**	**397**	**272**	**40**	**239**	**0,7**	**0,1**	**1,9**	**0,1**
	Итого:		84,8	81,3	263,0	2150	1007	228	1157	12,1	1,2	22,3	0,4
	Среда												
	Завтрак												
	Масло сливочное порционно	**15**	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1
ТТК 12	Жаркое с индейкой	**200**	9,5	16,2	18,2	256	87	34	129	2,0	0,0	7,7	0,0
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	**60**	0,9	3,0	6,8	59	26	9	17	0,3	0,0	16,0	0,0
338	Фрукты свежие	**130**	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
377	Чай с лимоном	**200/7**	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	**22**	1,8	0,4	12,6	62	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**13,2**	**31,1**	**60,8**	**577**	**154**	**60**	**173**	**6,6**	**0,1**	**39,6**	**0,1**
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	**10/250**	4,0	3,9	6,9	78	28	14	66	0,9	0,1	17,4	0,0
ТТК 51	Биточки "Школьные"	**100**	16,5	17,1	9,3	257	32	16	107	1,2	0,2	0,2	0,0
304	Рис отварной	**150**	3,7	6,3	28,5	185	1	19	62	0,5	0,0	0,0	0,0
101/2004	Икра кабачковая (доп. гарнир)	**35**	0,4	1,6	2,7	27	11	5	11	0,3	0,0	3,4	0,0
338	Фрукты свежие	**120**	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,1	0,1	45,6	0,0
388	Напиток из плодов шиповника	**200**	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**30,1**	**30,2**	**106,1**	**816**	**152**	**71**	**270**	**5,2**	**0,6**	**86,6**	**0,1**
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	**200**	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,2
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с яблоками	**75**	3,6	4,0	26,8	158	25	9	37	1,0	0,1	0,3	0,1