

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»



Заведующий директором по производству

«Дирекция по организации питания»

Е.И. Корнева

2023г.

4-х недельное примерное циклическое меню горячего питания, учащихся средних и старших классов на январь 2024 года в общеобразовательных учреждениях:

Канавинского района школы №№ 41, 51, 52, 55, 75, 96, 109, 109Ф, 110, 121, 167, 168, 168Ф, 176, 181, гимназия №50

Ленинского района № 60, 62, 72, 91, 94, 97, 100, 101, 106, 120, 123, 123Ф, 138, 160, 175, 177, 182(1к), 182(2к), 185, гимназия №184, лицей №180

Московского района № 21, 64, 66, 67, 69, 70, 74, 93, 115(1к), 115(2к), 118, 139, 146, 149, 172, 178, лицей №87  
Сормовского района № 9, 26, 27, 76, 77, 78, 81, 84, 85, 117, 117Ф, 141, 183, лицей №82

Нижегородского района № 3, 7, 14, 19, 22, 30, 33, 35, 42, 102, 103, 113, гимназия №1, лицей №8, 40

Советского района № 18, 24, 29, 44, 46, 47, 49, 54, 122, 151, 173, гимназии №№ 25, 53

Приокского района № 11, 32, 34, 45, 48, 88, 88Ф, 89, 132, 134, 135, 135Ф, 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, 127, 127Ф, 128, 129, 130, 133, 137, 144, 145, 161, 169, 170, 171, 179, 190

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

| № рецептура по Сборнику блюд 2015г. | Наименование блюда   | Выход порции (г) | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность (ккал) | Микроэлементы (мг) |            |            |             |                | Витамины (мг) |             |  |  |  |
|-------------------------------------|--|------------------|------------------|-------------|-------------|--------------------------------|--------------------|------------|------------|-------------|----------------|---------------|-------------|--|--|--|
|                                     |  |                  | белки            | жиры        | углеводы    |                                | Ca                 | Mg         | P          | Fe          | B <sub>1</sub> | C             | A           |  |  |  |
|                                     | <i>Первая неделя</i>   |                  |                  |             |             |                                |                    |            |            |             |                |               |             |  |  |  |
|                                     | <i>Понедельник</i>   |                  |                  |             |             |                                |                    |            |            |             |                |               |             |  |  |  |
|                                     | Завтрак  |                  |                  |             |             |                                |                    |            |            |             |                |               |             |  |  |  |
| 14                                  | Масло сливочное  | 15               | 0,2              | 10,9        | 0,2         | 99                             | 2                  | 0          | 3          | 0,03        | 0,00           | 0,00          | 0,09        |  |  |  |
| 211                                 | Омлет с сыром  | 200              | 24,0             | 30,1        | 4,4         | 385                            | 460                | 41         | 487        | 3,20        | 0,03           | 0,90          | 0,00        |  |  |  |
| 376                                 | Чай с сахаром  | 200              | 0,2              | 0,1         | 10,1        | 41                             | 5                  | 4          | 8          | 0,85        | 0,00           | 0,10          | 0,00        |  |  |  |
|                                     | Батон витаминный с микроэлементами                                 | 35               | 2,8              | 0,7         | 20,0        | 98                             | 14                 | 0          | 0          | 0,70        | 0,11           | 0,00          | 0,00        |  |  |  |
|                                     | <b>Всего:</b>  |                  | <b>27,2</b>      | <b>41,8</b> | <b>34,7</b> | <b>623,3</b>                   | <b>481</b>         | <b>45</b>  | <b>498</b> | <b>4,78</b> | <b>0,14</b>    | <b>1,00</b>   | <b>0,09</b> |  |  |  |
|                                     | Обед   |                  |                  |             |             |                                |                    |            |            |             |                |               |             |  |  |  |
| 112                                 | Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью                     | 10/250           | 4,8              | 4,0         | 14,0        | 111                            | 9                  | 18         | 73         | 1,00        | 0,09           | 5,20          | 0,00        |  |  |  |
| 260                                 | Гуляш из говядины  | 100              | 9,6              | 9,6         | 3,5         | 138                            | 16                 | 16         | 118        | 1,09        | 0,05           | 0,58          | 0,01        |  |  |  |
| 302                                 | Каша гречневая рассыпчатая   | 180              | 10,2             | 8,8         | 44,1        | 296                            | 18                 | 161        | 242        | 5,40        | 0,25           | 0,00          | 0,03        |  |  |  |
| 348                                 | Компот из кураги   | 200              | 1,0              | 0,0         | 13,2        | 86                             | 33                 | 21         | 29         | 0,69        | 0,02           | 0,89          | 0,00        |  |  |  |
|                                     | Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами | 25/25            | 3,8              | 0,8         | 25,1        | 123                            | 28                 | 0          | 0          | 1,48        | 0,17           | 0,00          | 0,00        |  |  |  |
|                                     | <b>Всего:</b>  |                  | <b>29,4</b>      | <b>23,2</b> | <b>99,9</b> | <b>754,0</b>                   | <b>104</b>         | <b>216</b> | <b>462</b> | <b>9,66</b> | <b>0,58</b>    | <b>6,67</b>   | <b>0,04</b> |  |  |  |
|                                     | Полдник  |                  |                  |             |             |                                |                    |            |            |             |                |               |             |  |  |  |
| ТТК 27                              | Хачапури   | 70               | 9,0              | 10,6        | 19,5        | 227                            | 181                | 14         | 126        | 0,66        | 0,06           | 0,06          | 0,09        |  |  |  |
| 388                                 | Напиток из плодов шиповника  | 200              | 0,7              | 0,3         | 24,6        | 104                            | 10                 | 3          | 3          | 0,65        | 0,01           | 20,00         | 0,00        |  |  |  |
| 338                                 | Фрукты свежие  | 130              | 0,5              | 0,5         | 12,7        | 58                             | 21                 | 12         | 14         | 2,90        | 0,00           | 13,00         | 0,00        |  |  |  |
|                                     | <b>Всего:</b>  |                  | <b>10,2</b>      | <b>11,4</b> | <b>56,8</b> | <b>389,0</b>                   | <b>212</b>         | <b>29</b>  | <b>143</b> | <b>4,21</b> | <b>0,07</b>    | <b>33,06</b>  | <b>0,09</b> |  |  |  |
|                                     | <i>Вторник</i>   |                  |                  |             |             |                                |                    |            |            |             |                |               |             |  |  |  |
|                                     | <i>Вторник</i>   |                  |                  |             |             |                                |                    |            |            |             |                |               |             |  |  |  |
|                                     | Завтрак  |                  |                  |             |             |                                |                    |            |            |             |                |               |             |  |  |  |
| 14                                  | Масло шоколадное   | 10               | 0,1              | 6,2         | 2,2         | 65                             | 0                  | 0          | 0          | 0,00        | 0,00           | 0,00          | 0,00        |  |  |  |
| 223                                 | Запеканка из творога с вареньем                                    | 200/20           | 32,7             | 24,2        | 46,3        | 533                            | 320                | 49         | 440        | 1,30        | 0,10           | 0,90          | 0,08        |  |  |  |
| ТТК 245                             | Кофейный напиток витаминизированный                                | 200              | 2,3              | 1,4         | 22,0        | 110                            | 60                 | 7          | 45         | 0,10        | 0,02           | 0,65          | 0,01        |  |  |  |
|                                     | Батон витаминный с микроэлементами                                 | 25               | 2,0              | 0,5         | 14,3        | 70                             | 10                 | 0          | 0          | 0,50        | 0,08           | 0,00          | 0,00        |  |  |  |
|                                     | <b>Всего:</b>  |                  | <b>37,1</b>      | <b>32,3</b> | <b>84,8</b> | <b>778,0</b>                   | <b>390</b>         | <b>56</b>  | <b>485</b> | <b>1,90</b> | <b>0,20</b>    | <b>1,55</b>   | <b>0,09</b> |  |  |  |
|                                     | Обед   |                  |                  |             |             |                                |                    |            |            |             |                |               |             |  |  |  |
| ТТК 52                              | Борщ "Нижегородский" мясной со сметаной, зеленью                   | 260              | 7,5              | 5,3         | 8,6         | 112                            | 35                 | 36         | 78         | 1,60        | 0,07           | 11,30         | 0,02        |  |  |  |







|         |  |        |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
|---------|--|--------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|------------|------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| 302     | Каша гречневая расщипчатая   | 180    | 10,2        | 8,8         | 44,1         | 296         | 18         | 161        | 242        | 5,40         | 0,25        | 0,00         | 0,03        |
| 382     | Какао с молоком  | 200    | 3,9         | 3,1         | 21,1         | 128         | 126        | 31         | 116        | 1,03         | 0,04        | 1,30         | 0,02        |
|         | Батон витаминный с микроэлементами                                 | 40     | 3,2         | 0,8         | 22,8         | 112         | 16         | 0          | 0          | 0,80         | 0,18        | 0,00         | 0,00        |
|         | <b>Всего:</b>  |        | <b>27,2</b> | <b>32,0</b> | <b>94,0</b>  | <b>774</b>  | <b>182</b> | <b>200</b> | <b>378</b> | <b>8,15</b>  | <b>0,51</b> | <b>2,20</b>  | <b>0,10</b> |
|         | <b>Обед</b>  |        |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
| 82      | Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью     | 10/260 | 4,2         | 5,2         | 9,3          | 101         | 37         | 23         | 76         | 1,24         | 0,05        | 9,20         | 0,01        |
| 265     | Плов из говядины   | 200    | 12,7        | 12,8        | 36,0         | 309         | 9          | 42         | 189        | 1,61         | 0,08        | 0,72         | 0,00        |
| ТТК 472 | Напиток из облепихи  | 200    | 0,0         | 0,0         | 15,0         | 60          | 1          | 0          | 0          | 0,05         | 0,00        | 0,00         | 0,00        |
|         | Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами | 25/25  | 3,8         | 0,8         | 25,1         | 123         | 28         | 0          | 0          | 1,48         | 0,17        | 0,00         | 0,00        |
|         | <b>Всего:</b>  |        | <b>20,7</b> | <b>18,8</b> | <b>85,4</b>  | <b>593</b>  | <b>75</b>  | <b>65</b>  | <b>265</b> | <b>4,38</b>  | <b>0,30</b> | <b>9,92</b>  | <b>0,01</b> |
|         | <b>Полдник</b>   |        |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
| ТТК 27  | Хачапури   | 70     | 9,0         | 10,6        | 19,5         | 227         | 181        | 14         | 126        | 0,66         | 0,06        | 0,06         | 0,09        |
| ТТК 206 | Компот из яблод  | 200    | 0,2         | 0,1         | 12,0         | 49          | 11         | 8          | 9          | 0,20         | 0,01        | 4,50         | 0,00        |
| 338     | Фрукты свежие  | 130    | 0,5         | 0,5         | 12,7         | 58          | 21         | 12         | 14         | 2,90         | 0,00        | 13,00        | 0,00        |
|         | <b>Всего:</b>  |        | <b>9,7</b>  | <b>11,2</b> | <b>44,2</b>  | <b>334</b>  | <b>213</b> | <b>34</b>  | <b>149</b> | <b>3,76</b>  | <b>0,07</b> | <b>17,56</b> | <b>0,09</b> |
|         | <b>Итого:</b>  |        | <b>57,6</b> | <b>62,0</b> | <b>223,6</b> | <b>1701</b> | <b>470</b> | <b>299</b> | <b>792</b> | <b>16,29</b> | <b>0,88</b> | <b>29,68</b> | <b>0,20</b> |
|         | <b>Вторник</b>   |        |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
|         | <b>Завтрак</b>   |        |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
| 295     | Котлета куриная  | 100    | 20,2        | 9,0         | 16,8         | 229         | 42         | 72         | 151        | 1,80         | 0,20        | 1,30         | 0,06        |
| 312     | Пюре картофельное  | 180    | 3,8         | 6,3         | 14,5         | 130         | 46         | 33         | 99         | 1,18         | 0,01        | 0,36         | 0,06        |
| ТТК 245 | Кофейный напиток витаминизированный                                | 200    | 2,3         | 1,4         | 22,0         | 110         | 60         | 7          | 45         | 0,10         | 0,02        | 0,65         | 0,01        |
|         | Батон витаминный с микроэлементами                                 | 45     | 3,6         | 0,9         | 25,7         | 126         | 18         | 0          | 0          | 0,90         | 0,20        | 0,00         | 0,00        |
|         | <b>Всего:</b>  |        | <b>29,9</b> | <b>17,6</b> | <b>79,0</b>  | <b>595</b>  | <b>166</b> | <b>112</b> | <b>295</b> | <b>3,98</b>  | <b>0,43</b> | <b>2,31</b>  | <b>0,13</b> |
|         | <b>Обед</b>  |        |             |             |              |             |            |            |            |              |             |              |             |
| 102     | Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью                         | 10/250 | 8,8         | 4,1         | 14,5         | 127         | 24         | 33         | 107        | 2,14         | 0,23        | 5,00         | 0,00        |
| 278     | Тфтели мясные в соусе  | 100/50 | 13,8        | 16,6        | 15,0         | 264         | 31         | 13         | 72         | 0,10         | 0,17        | 0,26         | 0,04        |
| 309     | Рожки отварные   | 180    | 6,5         | 5,7         | 33,5         | 212         | 8          | 9          | 42         | 0,91         | 0,07        | 0,00         | 0,03        |
| 338     | Фрукты свежие  | 130    | 0,5         | 0,5         | 12,7         | 58          | 21         | 12         | 14         | 2,90         | 0,00        | 13,00        | 0,00        |
| 348     | Компот из кураги   | 200    | 1,0         | 0,0         | 13,2         | 86          | 33         | 21         | 29         | 0,69         | 0,02        | 0,89         | 0,00        |
|         | Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами | 25/25  | 3,8         | 0,8         | 25,1         | 123         | 28         | 0          | 0          | 1,48         | 0,17        | 0,00         | 0,00        |
|         | <b>Всего:</b>  |        | <b>34,4</b> | <b>27,7</b> | <b>114,0</b> | <b>870</b>  | <b>145</b> | <b>88</b>  | <b>264</b> | <b>8,22</b>  | <b>0,66</b> | <b>19,15</b> | <b>0,07</b> |



|         |  |        |      |      |       |      |     |     |     |       |      |       |      |
|---------|--|--------|------|------|-------|------|-----|-----|-----|-------|------|-------|------|
|         | <i>Всего:</i>  |        | 23,0 | 19,2 | 98,5  | 658  | 53  | 177 | 366 | 7,32  | 0,43 | 8,18  | 0,04 |
|         | Обед   |        |      |      |       |      |     |     |     |       |      |       |      |
| 96      | Рассолыник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью | 10/260 | 4,7  | 5,4  | 16,8  | 135  | 23  | 26  | 102 | 1,16  | 0,10 | 7,10  | 0,01 |
| 285     | Макаронник с мясом, с маслом   | 200/5  | 21,0 | 21,2 | 39,6  | 434  | 19  | 21  | 123 | 1,80  | 0,20 | 0,00  | 0,02 |
| 348     | Компот из кураги   | 200    | 1,0  | 0,0  | 13,2  | 86   | 33  | 21  | 29  | 0,69  | 0,02 | 0,89  | 0,00 |
|         | Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами   | 25/25  | 3,8  | 0,8  | 25,1  | 123  | 28  | 0   | 0   | 1,48  | 0,17 | 0,00  | 0,00 |
|         | <i>Всего:</i>  |        | 30,5 | 27,4 | 94,7  | 778  | 103 | 68  | 254 | 5,13  | 0,49 | 7,99  | 0,03 |
|         | Полдник  |        |      |      |       |      |     |     |     |       |      |       |      |
|         | Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"                                  | 200    | 2,0  | 1,0  | 22,0  | 100  | 0   | 0   | 0   | 0,00  | 0,00 | 0,00  | 0,00 |
| ТТК 22  | Плюшка Московская  | 65     | 4,9  | 5,1  | 29,6  | 184  | 22  | 8   | 47  | 0,50  | 0,10 | 0,20  | 0,00 |
|         | <i>Всего:</i>  |        | 6,9  | 6,1  | 51,6  | 284  | 22  | 8   | 47  | 0,50  | 0,10 | 0,20  | 0,00 |
|         | <i>Итого:</i>  |        | 60,4 | 52,7 | 244,8 | 1720 | 178 | 253 | 667 | 12,95 | 1,02 | 16,37 | 0,07 |
|         | Пятница  |        |      |      |       |      |     |     |     |       |      |       |      |
|         | Завтрак  |        |      |      |       |      |     |     |     |       |      |       |      |
| 15      | Масло шоколадное   | 10     | 0,1  | 6,2  | 2,2   | 65   | 0   | 0   | 0   | 0,00  | 0,00 | 0,00  | 0,00 |
| 265     | Плов из говядины   | 200    | 12,7 | 12,8 | 36,0  | 309  | 9   | 42  | 189 | 1,61  | 0,08 | 0,72  | 0,00 |
| 338     | Фрукты свежие  | 130    | 0,5  | 0,5  | 12,7  | 58   | 21  | 12  | 14  | 2,90  | 0,00 | 13,00 | 0,00 |
| 377     | Чай с лимоном  | 200/7  | 0,3  | 0,1  | 10,3  | 43   | 8   | 5   | 10  | 0,89  | 0,00 | 2,90  | 0,00 |
|         | Батон витаминный с микроэлементами                                   | 25     | 2,0  | 0,5  | 14,3  | 70   | 10  | 0   | 0   | 0,50  | 0,08 | 0,00  | 0,00 |
|         | <i>Всего:</i>  |        | 15,6 | 20,1 | 75,5  | 545  | 48  | 59  | 213 | 5,90  | 0,16 | 16,62 | 0,00 |
|         | Обед   |        |      |      |       |      |     |     |     |       |      |       |      |
| 120     | Суп молочный с вермишелью  | 250    | 5,8  | 4,8  | 21,6  | 153  | 154 | 21  | 131 | 0,45  | 0,05 | 1,60  | 0,03 |
| ТТК 242 | Филе куриное панированное  | 100    | 24,0 | 16,7 | 12,4  | 296  | 17  | 89  | 173 | 2,11  | 0,11 | 1,66  | 0,08 |
| 312     | Пюре картофельное  | 180    | 3,8  | 6,3  | 14,5  | 130  | 46  | 33  | 99  | 1,18  | 0,01 | 0,36  | 0,06 |
| ТТК 206 | Компот из ягод   | 200    | 0,2  | 0,1  | 12,0  | 49   | 11  | 8   | 9   | 0,20  | 0,01 | 4,50  | 0,00 |
|         | Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами   | 25/25  | 3,8  | 0,8  | 25,1  | 123  | 28  | 0   | 0   | 1,48  | 0,17 | 0,00  | 0,00 |
|         | <i>Всего:</i>  |        | 37,6 | 28,7 | 85,6  | 751  | 256 | 151 | 412 | 5,42  | 0,35 | 8,12  | 0,17 |
|         | Полдник  |        |      |      |       |      |     |     |     |       |      |       |      |
| ТТК 376 | Пирожок печёный слоёный с курицей и капустой                         | 75     | 8,8  | 5,6  | 18,6  | 160  | 28  | 25  | 57  | 0,72  | 0,06 | 0,90  | 0,02 |
| 388     | Напиток из плодов шиповника  | 200    | 0,7  | 0,3  | 24,6  | 104  | 10  | 3   | 3   | 0,65  | 0,01 | 20,00 | 0,00 |
| 338     | Фрукты свежие  | 130    | 0,5  | 0,5  | 12,7  | 58   | 21  | 12  | 14  | 2,90  | 0,00 | 13,00 | 0,00 |















| Питица  |  |        |             |             |             |            |            |           |            |             |             |              |             |
|---------|--|--------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|-----------|------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| Завтрак |  |        |             |             |             |            |            |           |            |             |             |              |             |
| 14      | Масло шоколадное   | 10     | 0,1         | 6,2         | 2,2         | 65         | 0          | 0         | 0          | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00        |
| 278     | Тертели мясные в соусе   | 100/50 | 13,8        | 16,6        | 15,0        | 264        | 31         | 13        | 72         | 0,10        | 0,17        | 0,26         | 0,04        |
| 309     | Рожки отварные   | 180    | 6,5         | 5,7         | 33,5        | 212        | 8          | 9         | 42         | 0,91        | 0,07        | 0,00         | 0,03        |
| 382     | Какао с молоком  | 200    | 3,9         | 3,1         | 21,1        | 128        | 126        | 31        | 116        | 1,00        | 0,00        | 1,30         | 0,00        |
|         | Батон витаминный с микроэлементами                                 | 25     | 2,0         | 0,5         | 14,3        | 70         | 10         | 0         | 0          | 0,50        | 0,08        | 0,00         | 0,00        |
|         | <b>Всего:</b>  |        | <b>26,3</b> | <b>32,1</b> | <b>86,1</b> | <b>739</b> | <b>175</b> | <b>53</b> | <b>230</b> | <b>2,51</b> | <b>0,32</b> | <b>1,56</b>  | <b>0,07</b> |
|         | Обед   |        |             |             |             |            |            |           |            |             |             |              |             |
| 88      | Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью                  | 10/250 | 4,0         | 3,9         | 6,9         | 78         | 28         | 14        | 66         | 0,88        | 0,06        | 17,37        | 0,00        |
| 284     | Запеканка картофельная с мясом                                     | 200    | 16,1        | 13,3        | 21,7        | 271        | 20         | 46        | 151        | 2,00        | 0,20        | 4,50         | 0,00        |
| ТК 472  | Напиток из облепихи  | 200    | 0,0         | 0,0         | 15,0        | 60         | 1          | 0         | 0          | 0,10        | 0,00        | 0,00         | 0,00        |
|         | Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами | 25/25  | 3,8         | 0,8         | 25,1        | 123        | 28         | 0         | 0          | 1,48        | 0,17        | 0,00         | 0,00        |
|         | <b>Всего:</b>  |        | <b>23,9</b> | <b>18,0</b> | <b>68,7</b> | <b>532</b> | <b>77</b>  | <b>60</b> | <b>217</b> | <b>4,46</b> | <b>0,43</b> | <b>21,87</b> | <b>0,00</b> |
|         | Полдник  |        |             |             |             |            |            |           |            |             |             |              |             |
| ТК 376  | Пирожок печеный с/любый с мясом луком                              | 75     | 9,7         | 9,3         | 18,2        | 195        | 23         | 16        | 96         | 1,00        | 0,10        | 0,20         | 0,01        |
| 342     | Компот из яблок  | 200    | 0,2         | 0,2         | 13,9        | 58         | 7          | 4         | 4          | 0,90        | 0,00        | 4,10         | 0,00        |
|         | <b>Всего:</b>  |        | <b>9,9</b>  | <b>9,5</b>  | <b>32,1</b> | <b>253</b> | <b>30</b>  | <b>20</b> | <b>100</b> | <b>1,90</b> | <b>0,10</b> | <b>4,30</b>  | <b>0,01</b> |
|         | Питие:   |        | 60,1        | 59,6        | 186,9       | 1524       | 282        | 133       | 547        | 8,87        | 0,85        | 27,73        | 0,08        |
|         | <b>Суббота</b>   |        |             |             |             |            |            |           |            |             |             |              |             |
|         | Завтрак  |        |             |             |             |            |            |           |            |             |             |              |             |
| 271     | Биточка домашние   | 100    | 13,8        | 11,3        | 10,1        | 198        | 10         | 10        | 53         | 1,00        | 0,30        | 0,00         | 0,00        |
| 312     | Щоре картофельное  | 180    | 3,8         | 6,3         | 14,5        | 130        | 46         | 33        | 99         | 1,18        | 0,01        | 0,36         | 0,06        |
| 70      | Огурцы консервированные (доп.гарнир)                               | 30     | 0,2         | 0,0         | 0,9         | 5          | 7          | 4         | 7          | 0,18        | 0,01        | 1,50         | 0,00        |
| 388     | Напиток из плодов шиповника  | 200    | 0,7         | 0,3         | 24,6        | 104        | 10         | 3         | 3          | 0,65        | 0,01        | 20,00        | 0,00        |
|         | Батон витаминный с микроэлементами                                 | 25     | 2,0         | 0,5         | 14,3        | 70         | 10         | 0         | 0          | 0,50        | 0,08        | 0,00         | 0,00        |
|         | <b>Всего:</b>  |        | <b>20,5</b> | <b>18,4</b> | <b>64,4</b> | <b>507</b> | <b>83</b>  | <b>50</b> | <b>162</b> | <b>3,51</b> | <b>0,41</b> | <b>21,86</b> | <b>0,06</b> |
|         | Обед   |        |             |             |             |            |            |           |            |             |             |              |             |
| 101     | Суп картофельный с рисом с рыбными консервами, зеленью             | 275    | 6,1         | 7,7         | 16,8        | 161        | 8          | 20        | 51         | 0,73        | 0,09        | 7,50         | 0,00        |
| 285     | Макаронник с мясом   | 200    | 21,0        | 17,1        | 39,6        | 397        | 19         | 21        | 122        | 1,80        | 0,20        | 0,00         | 0,02        |
| 389     | Сок фруктовый  | 200    | 0,0         | 0,0         | 22,4        | 90         | 0          | 0         | 0          | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00        |
|         | Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами | 25/40  | 5,0         | 1,1         | 33,7        | 165        | 34         | 0         | 0          | 1,78        | 0,22        | 0,00         | 0,00        |