



«СОГЛАСОВАНО»

кар Канайска

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ «Дирекция по организации питания»

Е.В. Пороховой

«21» августа 2026 г.

4-х недельное примерное меню трёхразового горячего питания учащихся начальных классов на первую четверть 2026-2027 учебного года в общеобразовательных учреждениях:

Канавинского района школы № 41, 51, 52, 55, 75, 96, 96ф, 109, 109ф, 110, 121, 167, 168, 168ф, 176, 181, гимназия № 50
Ленинского района школы № 60, 62, 72, 91, 94, 97, 100, 101, 106, 120, 123, 138, 160, 175, 177, 182(1к), 182(2к), 185ф, гимназия № 184,
лицей № 180

Московского района школы № 21, 64, 64ф, 66, 69, 70, 73, 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, лицей № 8, 40, 40ф, гимназии № 1, 1ф, 13ф
Советского района школы № 18, 24, 29, 44, 46, 47, 49, 54, 122, 151, 173, 188, 188ф, 189, 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, 16ф, 20, 37, 43, 58, 59, 63, 105, 111, 114, 119, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 133, 137, 144, 145, 161
169, 170, 170ф, 171, 179, 190, лицей № 36, 165, гимназия № 136

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

	Первая неделя Понедельник	Быход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)				
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A		
14	Завтрак														
15	Масло сливочное														
223	Сыр порционнo														
376	Запеканка из творога со сгущённым молоком	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Фруктовое пюре	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,15	0,01	0,12	0,05	0,00	
	Чай с сахаром	150/35	26,1	20,6	41,4	455	292	41	363	1,02	0,09	0,49	0,08	0,00	
	Батон, витаминный с микроэлементами	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Всего:	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0	0,58	0,09	0,00	0,00	0,00
	Обед	29	2,3	0,6	16,6	81	12	0	0	0,90	0,00	0,10	0,00	0,00	
ТТК 370	Суп сырный с гренками, зеленью		32,2	33,0	76,9	731	461	53	464	2,65	0,19	0,71	0,13	0,00	
265	Плов из говядины	200/15	3,8	4,8	21,7	145	104	15	82	1,00	0,34	9,40	0,02	0,00	
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	150	8,9	8,9	28,2	229	12	33	80	1,30	0,20	0,10	0,00	0,00	
338	Кекс для детского питания	70	0,8	0,1	2,7	15	10	14	18	0,63	0,04	17,50	0,00	0,00	
ТТК 206	Фрукты свежие	28	1,7	6,2	15,7	124	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Компот из ягод	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,03	11,00	0,00	0,00	
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00	0,00	
	Всего:	25/26	3,9	0,8	25,7	126	28	0	0	1,50	0,17	0,00	0,00	0,00	
	Полдник		19,7	21,4	116,8	737	183	80	201	7,03	0,78	42,50	0,02	0,00	
377	Сеточка с черникой	70	3,2	8,1	38,2	242	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	5,2	23	8	5	10	0,88	0,00	2,90	0,00	0,00	
	Всего:		3,5	8,2	43,4	265	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0	0,0	
	Итого:		55,4	62,5	237,1	1733	652	138	675	10,6	1,0	46,1	0,2	0,0	
	Вторник														
	Завтрак														
10/2004	Бутерброд горячий с сыром	45	7,2	11,0	11,5	173	249	13	145	0,40	0,20	0,00	0,00	0,00	
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	4,7	6,6	22,5	168	124	27	127	0,50	0,08	1,30	0,20	0,00	
	Йогурт	100	2,8	2,8	11,5	82	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	5,2	23	8	5	10	0,88	0,00	2,90	0,00	0,00	
	Батон, витаминный с микроэлементами	36	2,9	0,7	20,6	101	14	0	0	0,70	0,12	0,00	0,00	0,00	
	Всего:		17,9	21,2	71,3	547	395	45	282	2,48	0,40	4,20	0,20	0,00	
	Обед														
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с мясом, зеленью	200	2,8	5,3	9,8	102	29	21	43	1,10	0,20	16,50	0,01	0,00	
ТТК 94	Фишболлы в сырном соусе	100/50	15,6	8,1	9,3	173	127	11	107	0,60	0,10	1,00	0,30	0,00	
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00	0,00	
	Печенье	20	1,6	3,2	13,0	88	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00	0,00	
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/20	3,4	0,7	22,2	109	26	0	0	1,40	0,15	0,00	0,00	0,00	

388	Изделие слоёное "Воздушное" с сыром		29,0	22,4	96,1	708	195	44	189	4,8	0,6	21,6	0,3
	Напиток из шиповника	80	6,4	20,0	28,0	320	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:	200	0,7	0,3	19,6	84	10	3	3	0,63	0,01	20,00	0,00
	Итого:		7,1	20,3	47,6	404	10	3	3	0,63	0,01	20,00	0,00
			54,0	63,9	215,0	1659	600	92	474	7,9	1,0	45,8	0,5
	Завтрак												
14	Масло шоколадное												
863/2022	Блины, фаршированные с яблоком с маслом	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	140/5	4,2	12,2	66,5	386	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	220	0,9	0,7	22,7	101	100	26	35	5,00	0,04	11,00	0,00
	Батон, витаминный с микроэлементами	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Всего:	26	2,1	0,5	14,9	73	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Обед		7,6	22,8	112,4	679	115,4	30,0	43,0	6,4	0,1	11,1	0,0
278/2022	Суп куриный												
259	Жаркое по-домашнему	200	1,8	2,4	9,4	77	13	21	56	0,72	0,32	0,08	0,01
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	150	7,8	9,1	14,9	173	17	33	71	1,60	0,22	6,60	0,00
	Вафли	60	0,9	3,0	6,8	59	26	9	17	0,30	0,01	16,00	0,00
338	Фрукты свежие	36	1,6	9,0	23,8	184	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
348	Компот из кураги	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,03	11,00	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
	Всего:	25/36	4,7	1,0	31,4	154	32	0	0	1,70	0,21	0,00	0,00
	Полдник		18,3	24,9	110,3	782	139	94	185	7,42	0,79	34,58	0,01
	Коктейль на овсяной основе с добавлением какао, обогащённый витаминами и минеральными веществами	200	3,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Кекс для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Печенье	20	1,6	3,2	13,0	88	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		6,3	15,8	47,7	352	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		32,2	63,5	270,4	1813	255	124	228	13,8	0,9	45,7	0,0
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00
15	Сыр порционный	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,15	0,01	0,12	0,05
182	Каша молочная пшённая с маслом	150/5	4,9	6,6	21,5	164	117	29	128	0,60	0,04	1,62	0,02
	Йогурт	100	2,8	2,8	11,5	82	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
382	Какао с молоком	200	3,6	3,0	20,8	124	124	27	109	0,80	0,00	1,30	0,00
	Батон, витаминный с микроэлементами	29	2,3	0,6	16,6	81	12	0	0	0,58	0,09	0,00	0,00
	Всего:		17,2	24,7	70,5	570	405	64	330	2,1	0,1	3,0	0,1
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, зеленью	200	3,3	5,0	6,2	83	28	18	40	0,80	0,20	15,00	0,00
ТТК117	Биточки с сыром	100	19,0	11,0	9,4	213	1	1	1	1,00	1,00	0,60	1,00

[illegible]

260	Гуляш из говядины	200	3,6	4,6	14,0	112	11	18	50	0,70	0,20	6,80	0,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	100	9,3	9,5	2,6	134	16	16	23	1,10	0,05	0,58	0,01
338	Фрукты свежие	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,50	0,20	0,00	0,00
389	Сок фруктовый	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,03	11,00	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Всего:	25/35	4,6	1,0	30,8	151	32	0	0	1,68	0,20	0,00	0,00
	Полдник		26,6	22,9	104,9	733	97	181	294	11,28	0,68	18,48	0,01
388	Изделие слоёное изысканное с картофелем	80	4,8	15,2	32,0	288	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	19,6	84	10	3	3	0,63	0,01	20,00	0,00
	Всего:		5,5	15,5	51,6	372	10	3	3	0,63	0,01	20,00	0,00
	Итого:		54,6	65,7	227,6	1725	409	213	494	13,3	0,9	39,4	14,0
	Вторник												
	Завтрак												
291	Сыр плавленый	17,5	1,6	3,1	1,1	38	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Плов из филе индейки	150	8,0	12,8	34,0	283	17	27	76	1,20	0,22	3,00	0,00
	Фруктовое пюре	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/15	0,3	0,1	5,5	24	11	6	12	0,93	0,00	6,10	0,00
	Батон, витаминный с микроэлементами	41	3,3	0,8	23,5	115	16	0	0	0,82	0,13	0,00	0,00
	Всего:		13,2	16,8	77,9	515	44	33	88	2,95	0,35	9,10	0,00
	Обед												
211/2022	Борщ "Краснодарский с мясом, зеленью"	200	2,5	5,7	7,5	94	26	28	38	1,00	0,20	14,70	0,03
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	13	8	12	16	0,54	0,04	15,00	0,00
	Печенье	20	1,6	3,2	13,0	88	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/42	5,2	1,1	34,8	171	35	0	0	1,80	0,22	0,00	0,00
	Всего:		29,4	26,4	107,6	791	96	66	151	5,34	0,86	34,20	0,03
	Полдник												
	Кекс "Волжский"	70	4,2	14,7	41,3	294	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/15	0,3	0,1	5,5	24	11	6	12	0,93	0,00	6,10	0,00
	Всего:		4,5	14,8	46,8	318	11	6	12	0,93	0,00	6,10	0,00
	Итого:		47,1	58,0	232,3	1624	151	105	251	9,22	1,21	49,40	0,03
	Среда												
	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 со сгущённым молоком	150/35	26,1	20,6	41,4	455	292	41	363	1,02	0,09	0,49	0,08
	Фруктовое пюре	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
382	Какао с молоком	200	3,6	3,0	20,8	124	124	27	109	0,80	0,00	1,30	0,00
	Батон, витаминный с микроэлементами	23	1,8	0,5	13,2	64	9	0	0	0,46	0,07	0,00	0,00

			31,6	30,3	91,4	763	425	68	472	2,28	0,16	1,79	0,02
	Всего:												
	Обед												
278/2022	Суп куриный												
234	Котлета рыбная	200	1,8	2,4	9,4	77	13	21	56	0,72	0,32	0,08	0,01
312	Пюре картофельное	100	15,3	12,5	18,4	246	62	43	176	1,30	0,20	0,40	4,40
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,00	0,10	5,10	0,10
ТТК 89	Компот из апельсинов	60	0,9	3,0	6,8	59	26	9	17	0,30	0,01	16,00	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, витаминный с микроэлементами	200	0,2	0,1	17,0	69	9	3	6	0,10	0,01	15,00	0,00
	Всего:	25/36	4,7	1,0	31,4	154	32	0	0	1,70	0,20	0,00	0,00
	Полдник		26,0	24,2	95,1	713	180	104	337	5,12	0,84	36,58	4,51
	Булочка "Художественная"												
342	Компот из яблок	70	4,6	3,2	41,3	212	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
	Итого:		4,8	3,4	55,2	270	7	4	4	0,9	0,0	4,1	0,0
			62,4	57,9	241,7	1746	612	176	813	8,3	1,0	42,5	4,6
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное												
15	Сыр порционный	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,03	0,02	0,00	0,06
182	Каша молочная рисовая с маслом	25	5,7	7,3	0,0	88	250	14	150	0,25	0,01	0,18	0,07
	Йогурт	150/5	4,0	6,1	22,8	163	113	23	113	0,30	0,04	1,20	0,20
376	Чай с сахаром	100	2,8	2,8	11,5	82	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Батон, витаминный с микроэлементами	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Всего:	32	2,6	0,6	18,3	90	13	0	0	0,64	0,10	0,00	0,00
	Обед		15,4	27,8	57,8	543	385	41	276	2,1	0,2	1,5	0,3
102	Суп картофельный с горохом, куриным филе, зеленью												
ТТК116	Наггетсы "Классические"	200	6,9	4,5	12,2	117	25	36	90	1,80	0,30	5,00	0,01
309	Рожки отварные	100	22,2	8,9	12,2	217	1	1	1	1,00	1,00	0,60	1,00
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00
348	Компот из кураги	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,36	0,02	6,00	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, витаминный с микроэлементами	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
	Всего:	25/48	5,6	1,3	38,3	187	37	0	0	1,94	0,24	0,00	0,00
	Полдник		41,7	19,6	105,3	793	116	74	180	6,6	1,7	12,5	1,0
	Коктейль на овсяной основе с добавлением какао, обогащенный витаминами и минеральными веществами	200	3,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Кекс для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Печенье	20	1,6	3,2	13,0	88	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		6,3	15,8	47,7	352	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		63,4	63,2	210,8	1688	501	115	455	8,7	1,8	14,0	1,3
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,03	0,02	0,00	0,06

ТТК 119	Биточки "Вкусные"	90	13,4	8,0	9,4	163	9	17	43	1,20	0,30	0,60
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,00	0,10	5,10
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,36	0,02	6,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,03	11,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10
	Батон, витаминный с микроэлементами	26	2,1	0,5	14,9	73	10	0	0	0,50	0,08	0,00
	Всего:		19,8	25,1	53,9	521	98	67	175	6,4	0,6	22,8
	Обед											
157	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	205	5,5	5,1	5,6	91	17	26	56	0,90	0,13	4,20
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,10	0,11	1,66
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,50	0,00	0,00
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/30	4,2	0,9	27,3	134	32	0	0	1,68	0,19	0,00
	Всего:		37,6	29,2	87,7	764	74	131	295	6,1	0,4	10,0
	Полдник											0,1
	Булочка "Вкусняшка"	70	4,9	7,0	44,8	262	0	0	0	0,0	0,0	0,0
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	19,6	84	10	3	3	0,63	0,01	20,00
	Всего:		5,6	7,3	64,4	346	10	3	3	0,63	0,01	20,00
	Итого:		63,0	61,6	206,0	1630	182	201	473	13,10	0,99	52,76
	Третья неделя											0,25
	Понедельник											
	Завтрак											
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,03	0,02	0,06
210	Омлет натуральный	150	13,9	14,4	3,4	199	124	20	245	2,59	0,06	0,73
338	Фрукты свежие	220	0,9	0,7	22,7	101	100	26	35	5,00	0,04	11,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10
	Батон, витаминный с микроэлементами	47	3,8	0,9	26,9	132	19	0	0	0,94	0,15	0,00
	Всего:		18,9	27,0	58,2	552	252	50	293	9,46	0,27	11,83
	Обед											0,17
ТТК 370	Суп сырный с грибами, зеленью	200/15	3,8	4,8	21,7	145	104	15	82	1,00	0,34	9,40
265	Плов из говядины	150	8,9	8,9	28,2	229	12	33	80	1,30	0,20	0,10
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	15	10	14	18	0,63	0,04	17,50
	Кекс для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124	0	0	0	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,03	11,00
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/26	3,9	0,8	25,7	126	28	0	0	1,50	0,17	0,00
	Всего:		19,7	21,3	116,8	737	183	80	201	7,03	0,78	42,50
	Полдник											0,02
	Изделие слоёное "Воздушное" с сыром	80	6,4	20,0	28,0	320	0	0	0	0,00	0,00	0,00
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,00	0,00	7,60
	Всего:		6,4	20,0	56,0	432	3	0	6	0,00	0,00	7,60
	Итого:		45,0	68,4	231,0	1721	438	130	500	16,5	1,1	61,9

		Вторник															
Завтрак																	
10 2004	Бутерброд горячий с сыром																
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" с маслом	45	7,2	11,0	11,5	173	249	13	145	0,40	0,20	0,00	0,00				
	Йогурт	150/5	4,7	6,6	22,5	168	124	27	127	0,50	0,08	1,30	0,20				
377	Чай с лимоном	100	2,8	2,8	11,5	82	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Батон, витаминный с микроэлементами	200/7	0,3	0,1	5,2	23	8	5	10	0,88	0,00	2,90	0,00				
	Всего:	36	2,9	0,7	20,6	101	14	0	0	0,70	0,12	0,00	0,00				
	Обед		17,9	21,2	71,3	547	395	45	282	2,48	0,40	4,20	0,20				
177	Бульон с куриным филе, гречками и зеленью																
ТТК120	Котлеты Сытые	25/15/200	9,5	0,8	14,0	102	15	24	39	0,84	0,16	1,50	0,02				
309	Вармишель отварная	100	18,4	18,9	11,5	288	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00				
376	Чай с сахаром	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00				
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00				
	Всего:	25/39	4,9	1,1	33,1	162	34	0	0	1,76	0,21	0,00	0,00				
	Полдник		38,4	25,8	91,5	751	60	36	82	4,3	0,5	1,6	0,0				
	Сеточка с черникой																
377	Чай с лимоном	70	3,2	8,1	38,2	242	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Всего:	200/7	0,3	0,1	5,2	23	8	5	10	0,88	0,00	2,90	0,00				
	Итого:		3,5	8,2	43,4	265	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0				
			59,8	55,2	206,2	1563	463	86	374	7,7	0,9	8,7	0,2				
	Среда																
Завтрак																	
14	Масло сливочное																
864/2022	Блины "Домашние" с вареньем	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00				
338	Фрукты свежие	168/30	10,1	24,7	54,2	479	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00				
376	Чай с сахаром	220	0,9	0,7	22,7	101	100	26	35	5,00	0,04	11,00	0,00				
	Батон, витаминный с микроэлементами	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00				
	Всего:	21	1,7	0,4	12,0	59	8	0	0	0,40	0,07	0,00	0,00				
	Обед		13,0	33,2	94,0	726	115	30	46	6,3	0,1	11,1	0,0				
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с мясом, сметаной, зеленью																
580/2022	Гуляш из индейки	205	4,3	5,1	10,0	104	33	28	63	1,10	0,20	16,80	0,01				
304	Рис отварной	100	7,2	10,0	2,9	130	20	8	11	0,90	0,00	1,80	0,01				
	Вафли	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,50	0,00	0,00	0,00				
	Компот из ягод	18	0,8	4,5	11,9	92	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00				
ТТК 206	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00				
	Всего:	25/46	5,5	1,2	37,1	182	36	0	0	1,90	0,24	0,00	0,00				
	Полдник		21,7	27,2	102,4	742	101	56	145	4,60	0,44	23,10	0,02				
	Коктейль на овсяной основе с добавлением какао, обогащенный витаминами и минеральными веществами																
	Кекс для детского питания	200	3,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Печенье	28	1,7	6,2	15,7	124	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00				
		20	1,6	3,2	13,0	88	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00				

[illegible]

[illegible]