



Примерное меню завтрака и обеда

для обучающихся 1-4 классов

- Разработано на основании:
1. Методических рекомендаций по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20
  2. "Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях " Дети плюс 2015 год/ под ред. М.П. Могильного, В.А. Тугельяна
  3. "Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях " Дети плюс 2014 год/ под ред. М.П. Могильного, В.А. Тугельяна
  4. "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений" Уралский РЦП, по ред. Перевалова А

№ рецептур	применение	масса порции	химический состав				энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)							минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы	клетчатка		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				

**ДЕНЬ ПЕРВЫЙ**

Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
210	омлет натуральный	150	15,45	25,5	2,4	257,15	0	0,3	0	0	96,58	0	20,07	2,78
	нужа какао-порошок	60	0,72	2,83	4,63	46,8	0,03	5,76	0	0	19,2	0	0	0,25
14	Хлеб черныш колособитенный	30	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
	Фрукты свежие не сезонные (бананы)	1кг	0,8	0,9	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	4,4
379	кофеинный напиток с молоком	200	3,17	2,88	15,9	100,6	0	1,3	0	0	125,78	0	14	0,13
	<b>ИТОГО:</b>	<b>650</b>	<b>22,07</b>	<b>39,71</b>	<b>55,22</b>	<b>628,88</b>	<b>0,06</b>	<b>27,36</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>283,96</b>	<b>44,5</b>	<b>38,37</b>	<b>47,45</b>

**Обед**

Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
75	мясо индейки	100	1,85	8,14	9,23	116,63	0,05	3,68	0	0	44,13	0	0	0,83
99	суп из овощей со сметаной	250/10	7,89	8,04	14,6	162,8	0	6,67	0	0	49,94	0	39,62	1,99
304	ТЕФТЕЛИ из мяса говядины (2-й вариант)	100	13	13,3	15,5	234,8	0	1	0	0	57,2	29,6	0	1,34
202/203	гарнир мажаронные кудрецы отварные с маслом	200	7,3	7,72	40,55	260,88	0	0	0	0	16,11	0	10,85	1,05
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
342	комлот из свежих плодов (С-витаминизация)	200/60мл	0,16	0,16	27,88	114,6	0	20,9	0	0	14,18	0	5,14	0,95
	<b>ИТОГО:</b>	<b>920</b>	<b>33,17</b>	<b>38,8</b>	<b>128,94</b>	<b>1010,21</b>	<b>8,77</b>	<b>32,35</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>187,76</b>	<b>45,6</b>	<b>58,41</b>	<b>11,04</b>
	<b>Итого за весь день:</b>		<b>55,24</b>	<b>78,51</b>	<b>184,16</b>	<b>1639,09</b>	<b>8,83</b>	<b>59,71</b>	<b>40</b>	<b>0,7</b>	<b>471,72</b>	<b>90,1</b>	<b>96,78</b>	<b>58,49</b>

**ДЕНЬ ВТОРОЙ**

Завтрак														
268	Шиндель из мяса говядины	100	16,5	24,2	14,33	344	0	0,35	0	0	43,15	0	55,79	2,8
143	гарнир рагу из овощей	200	3,013	7,11	13,44	138	0,09	17,89	0	0	63,67	0	0	1,18
	хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
376	чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,4	52	0	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5
	<b>ИТОГО:</b>	<b>530</b>	<b>22,263</b>	<b>39,43</b>	<b>58,05</b>	<b>685,77</b>	<b>0,13</b>	<b>18,3</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>120,2</b>	<b>33,5</b>	<b>63,79</b>	<b>4,86</b>

**Обед**

Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
71	овощи натуральные свежие или соленные (огурцы)	100	1	0,1	1,2	12	0,05	4,9	0	0	17	14	30	0,5
82	борщ с картофелем и картошкой со сметаной	250/10	6,4	10,03	11,55	171,04	0	16,06	0	0	61,37	0	27,03	1,68
268	биточки из мяса говядины	100	16,5	24,2	14,33	344	0	0,35	0	0	43,15	0	55,79	2,8
171	гарнир из крупы гречневой	200	6,4	7,79	44,67	287,79	0,168	0	0	0	13,25	52,24	16,69	0,85
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
364	Кисель (подовольный) (С-витаминизация)	200/60мл	0,11	0,12	25,1	119,2	0	20,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57
	<b>ИТОГО:</b>	<b>910</b>	<b>33,68</b>	<b>43,68</b>	<b>118,03</b>	<b>1054,53</b>	<b>8,938</b>	<b>42,24</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>152,43</b>	<b>82,24</b>	<b>135,95</b>	<b>11,28</b>
	<b>Итого за весь день:</b>		<b>55,943</b>	<b>83,11</b>	<b>176,08</b>	<b>1740,3</b>	<b>9,068</b>	<b>60,54</b>	<b>40</b>	<b>0,7</b>	<b>272,63</b>	<b>115,74</b>	<b>199,74</b>	<b>16,14</b>

**ДЕНЬ ТРЕТИЙ**

**Завтрак**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
290/7	мяса птицы- бройлера, тушенная в соусе красной основой	100/50	11,7	10,7	2,9	155,8	0,22	0,02	0	0	31,09	0	0	0,92
302/2015	каша рассыпчатая пшеничная	200	11,66	6,5	57,41	3,56	0,38	0	0,04	0	22,98	3,81	185	6,2
14	хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
377	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
	чай с лимоном	200/157	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	0	2,4	0,36
	<b>ИТОГО:</b>	<b>607</b>	<b>26,04</b>	<b>25,34</b>	<b>92,99</b>	<b>725,57</b>	<b>0,64</b>	<b>2,85</b>	<b>40,04</b>	<b>0</b>	<b>78,67</b>	<b>32,81</b>	<b>193</b>	<b>7,86</b>

**Обед**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
71	овощи натуральные свежие или соленные (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	0,07	17,5	0	0	14	26	20	0,9
102	суп картофельный с борщами	250	9,83	8,88	16,8	169,34	0	11,17	0	0	45,82	0	35,48	4,55
234	Котлеты рыбные на с/м "Минтай"	100	19,63	15,32	24,75	320	0,11	1,18	0	0	64,75	203	23,08	0,59
302	гарнир из крупы перловой	200	18,6	2,2	133,8	630	0,24	0	0	0	76	154	80	3,6
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
349	компот из смеси сухофруктов (С-витаминизация)	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
	хлеб ржаной	200/60мг	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	<b>ИТОГО:</b>	<b>900</b>	<b>72,72</b>	<b>43,45</b>	<b>257,09</b>	<b>1714,64</b>	<b>9,25</b>	<b>51,86</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>304</b>	<b>602</b>	<b>201,9</b>	<b>15,81</b>
	<b>Итого за весь День:</b>		<b>98,76</b>	<b>68,79</b>	<b>349,48</b>	<b>2440,21</b>	<b>9,89</b>	<b>54,71</b>	<b>40,04</b>	<b>0,7</b>	<b>382,67</b>	<b>634,81</b>	<b>394,9</b>	<b>23,67</b>

**ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ**

**Завтрак**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
199	каша жидкая молочная из кукурузной крупы	200/6,2	5,43	5,23	33,38	193	0	0	0	0	0	0	0	0
14	хлеб пшеничный	30	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27
	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
	фрукты свежие по сезону (брусника)	1кг	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	4,4
382	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0	1,59	0	0	152,22	0	21,34	0,48
	<b>ИТОГО:</b>	<b>640</b>	<b>12,24</b>	<b>17,47</b>	<b>83,25</b>	<b>535,93</b>	<b>0,03</b>	<b>21,59</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>192,62</b>	<b>44,5</b>	<b>25,64</b>	<b>44,77</b>

**Обед**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
75	мяса свинины	100	1,75	8,07	10,08	122,72	0,05	19,77	0	0	33,5	0	0	1,33
88	щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	6,37	10,06	8,26	157,04	0	21,16	0	0	60,89	0	23	1,28
291	плов из мяса птицы- бройлера	250	20,8	18,09	37,9	407,35	0,05	3,23	0	0	10,3	0	0	2,05
	Хлеб цельнобый гидрообогатленный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
354	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
	Кисель плодово-ягодный (С-витаминизация)	200/60мг	0,11	0,12	25,1	119,2	0	20,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57
	<b>ИТОГО:</b>	<b>660</b>	<b>32,3</b>	<b>37,78</b>	<b>102,52</b>	<b>926,31</b>	<b>8,82</b>	<b>55,99</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>122,35</b>	<b>16</b>	<b>29,44</b>	<b>10,11</b>
	<b>Итого за весь День:</b>		<b>44,54</b>	<b>55,25</b>	<b>185,77</b>	<b>1462,24</b>	<b>8,85</b>	<b>77,58</b>	<b>40</b>	<b>0,7</b>	<b>314,97</b>	<b>60,5</b>	<b>55,08</b>	<b>54,88</b>

**ДЕНЬ ПЯТЫЙ**

**Завтрак**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
227	рыба с/м "Минтай" припущенная	100	14,2	7,89	60,7	138,5	0,1	1,93	0	0	66,73	0	0	0,89
302/2015	гарнир из крупы ячневой	200	4,08	6,02	40,74	233,46	0,033	0	30	0	2,9	68,33	21,12	0,59
14	хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
376	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
	чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,4	52	0	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>21,03</b>	<b>22,03</b>	<b>131,72</b>	<b>575,73</b>	<b>0,173</b>	<b>1,99</b>	<b>70</b>	<b>0</b>	<b>83,01</b>	<b>101,83</b>	<b>29,12</b>	<b>2,36</b>

**Обед**

71	овощи натуральные свежие или солёные (огурцы)	250	7,66	0,1	1,2	12	0,05	4,9	0	0	17	14	30	0,5
103	суп картофельный с макаронными изделиями	250	8,58	17,14	176,42	0	8,56	0	0	25,04	0	27,44	1,1	
289/2015	рагу из мяса телятины - бульониста	100/180	31,25	29,5	18,75	500	0,19	0	0,1	40,38	292,55	43,74	2,97	
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18	
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	2,2	3	0	4,7	
349	компот из смеси суфруктов (С-Витаминизация)	200/60мл	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	32,48	0	1,7,46	0,7	
	ИТОГО:	380	43,84	39,71	90,28	941,72	8,96	34,29	0,1	121,1	322,55	121,44	10,15	
	Итого за весь день:		64,87	61,74	222	1517,45	9,133	36,28	70,1	204,11	424,38	150,56	12,51	

**ДЕНЬ ШЕСТОЙ**

**Завтрак**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
210	омлет натуральный	150	15,45	25,5	2,4	257,15	0	0,3	0	0	98,58	0	20,07	2,78
	мюда кабанюван	60	0,72	2,83	4,63	46,8	0,03	5,76	0	0	19,2	0	0	0,26
	хлеб пшеничный	30	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,27	
15	сыр Российский	15	3,4	4,4	0	54	0,01	0,11	39	0	132	75	5,25	0,15
	брусок свежий по сезону (облепиха)	1шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	32	22	0,1	4,4	
377	чай с лимоном	200/157	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	0	2,4	0,36
	ИТОГО:	662	22,35	34,2	54,39	578,28	0,07	29	39	0	301,98	116,5	32,02	47,81

**Обед**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
71	овощи натуральные свежие или солёные (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	0,07	17,5	0	0	14	26	20	0,9
99	суп из овощей со сметаной	250/10	7,89	8,04	14,6	162,8	0	6,67	0	0	49,94	0	39,62	1,99
268	биточки из мяса говядины	100	16,5	24,2	14,33	344	0	0,35	0	0	43,15	0	55,79	2,8
305	гарнир рис припущенный	200	11,4	12,27	45,66	327,11	4	0,27	20	0	1,2	49,7	0	11,07
	соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31	0	0,39	0	0	0,01	0	0	0,1
228	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
354	Кисель плодово-ягодный (С-витаминизация)	200/60мл	0,11	0,12	25,1	119,2	0	20,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57
	ИТОГО:	980	40,96	48,22	127,76	1126,61	12,79	46,11	20	0,7	125,96	51,7	121,85	22,31
	Итого за весь день:		63,31	82,42	182,15	1704,89	12,86	75,11	59	0,7	427,94	168,2	153,87	70,12

**ДЕНЬ СЕДЬМОЙ**

**Завтрак**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
268	Шницель из мяса говядины	100	16,5	24,2	14,33	344	0	0,35	0	0	43,15	0	55,79	2,8
202/203	гарнир макаронные изделия отварные с маслом	200	7,3	7,72	40,55	260,88	0	0	0	0	16,11	0	10,85	1,05
	Хлеб пшеничный водородогащенный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	8	26	5,6	0,36	
14	масло сливочное	100	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
382	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0	1,59	0	0	152,22	0	21,34	0,48
	ИТОГО:	530	30,43	43,58	89,34	875,25	0,04	1,94	40	0	221,88	29	93,58	4,71

**Обед**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
75	ида порозан	100	1,55	8,14	8,23	116,63	0,05	3,69	0	0	44,13	0	0	0,83
88	ши из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	6,37	10,06	8,26	157,04	0	21,16	0	0	60,89	0	23	1,28
234	Котлеты рыбные на см "Минтай"	100	19,63	15,32	24,75	320	0,11	1,18	0	0	64,75	203	23,08	0,59
125	гарнир картофель отварной	200	4,11	9,32	27,79	222,62	0	28,67	0	0	36,44	0	41,56	1,78
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18	
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
349	компот из смеси суфруктов (С-Витаминизация)	200/60мл	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7

ИТОГО:		970	35,99	44,37	123,22	1069,59	8,88	75,52	0	0,7	244,89	219	107,9	10,06
Итого за весь день:			66,02	87,95	212,56	1944,84	8,92	77,46	40	0,7	466,77	248	201,48	14,77

**ДЕНЬ ВОСЬМОЙ**

		Завтрак														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	6,11	10,72	32,38	251	0	1,17	0	0	0	133,77	20,3	0	0,47	
15	хлеб пшеничный	30	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27	
15	сыр Российский	15	3,4	4,4	0	54	0,01	0,11	39	0	0	132	75	5,25	0,15	
379	брусок сливочный (взвешивать)	1шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	0	32	22	0,1	44	
	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0	1,3	0	0	0	125,78	0	14	0,13	
ИТОГО:		845	15,33	19,25	80,44	563,93	0,04	22,56	39	0	0	429,55	136,8	23,55	45,02	

**Обед**

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	овощи натуральные свежие или соленные (огурцы)	100	1	0,1	1,2	12	0,05	4,9	0	0	0	17	14	30	0,5	
98	суп крестьянский с пшеном	250	5,82	8,53	6,35	127,3	0	9,92	0	0	38,72	0	14,18	0,71		
304	Тесто ГИ из мяса говядины (2-й вариант)	100	13	13,3	15,5	234,8	0	1	0	0	57,2	29,6	0	1,34		
143	гарнир ргу из овощей	200	3,013	7,11	13,44	138	0,09	17,89	0	0	0	63,67	0	0	1,18	
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18		
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7		
354	Кисель плодово-ягодный (С-витаминизация)	200/60мл	0,11	0,12	25,1	119,2	0	20,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57		
ИТОГО:		800	26,213	30,6	82,77	751,8	8,86	54,64	0	0,7	194,25	59,6	50,62	9,18		
Итого за весь день:			41,543	49,85	163,21	1315,73	8,9	77,22	39	0,7	623,8	196,4	74,17	54,2		

**ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ**

		Завтрак														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	блинчики из мяса говядины	100	16,5	24,2	14,33	344	0	0,35	0	0	0	43,15	0	55,79	2,8	
171	гарнир из крупы гречневой	200	6,4	7,79	44,67	287,79	0,168	0	0	0	13,25	52,24	16,69	0,85		
	хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36		
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02		
382	квас с яблоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0	1,59	0	0	152,22	0	21,34	0,48		
ИТОГО:		590	29,53	43,65	93,46	902,16	0,208	1,94	40	0	219,02	81,24	99,42	4,51		

**Обед**

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	овощи натуральные свежие или соленные (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	0,07	17,5	0	0	0	14	26	20	0,9	
82	борщ с картофелем и картофелем со сметаной	250/10	6,4	10,03	11,55	171,04	0	16,06	0	0	61,37	0	27,03	1,68		
290/7	мясо птицы-бройлера, тушенная в соусе красный основной	100/50	11,7	10,7	2,9	155,8	0,22	0,02	0	0	31,09	0	0	0,92		
302/2015	каша рисоватая пшеничная	200	11,66	6,5	57,41	356	0,38	0	0,04	0	22,98	3,81	185	6,2		
	Хлеб цельнозерновой обогащенный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18		
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7		
349	компот из смеси сухофруктов (С-витаминизация)	200/60мл	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7		
ИТОГО:		960	34,79	28,96	128,85	958,14	9,39	54,41	0,04	0,7	168,12	45,81	252,29	15,28		
Итого за весь день:			64,32	72,61	222,31	1860,3	9,598	56,35	40,04	0,7	387,14	127,05	351,71	19,79		

**ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ**

		Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
199	КОШУ МИЛКОН МОЛОНЧЫЯ НА ХЛОПЬЯВ ОВЯНЫХ	200/6,2	5,43	5,23	33,38	193	0	0	0	0	0	0	0	0		
14	хлеб пшеничный Масло сливочное Фрукты свежие (в среднем 100г/100г)	30 10 1 шт	1,85 0,08 0,8	0,66 7,26 0,8	12,66 0,13 19,8	64,33 66 94	0,03 0 0	0 0 20	0 40 0	0 0 0	6 2,4 32	19,5 3 22	4,2 0 0,1	0,27 0,02 44		
377	чай с лимоним	200/157	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	0	2,4	0,36		
ИТОГО:		647	8,29	13,95	80,87	479,33	0,03	22,83	40	0	54,6	44,5	6,7	44,65		
		Обед														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
76	лиф с вареным	100	1,75	8,07	10,08	122,22	0,05	10,67	0	0	33,5	0	0	1,33		
87	сул с рыбными консервами (сайра)	250	8,6	8,41	14,33	172,55	0	9,11	0	0	45,3	0	47,35	1,27		
291	плов из птицы мяса птицы-бройлера	250	20,8	18,09	37,9	407,35	0,05	3,23	0	0	10,3	0	0	2,05		
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18		
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7		
354	Кисель плодово-ягодный (С-витаминализир)	200/60мл	0,11	0,12	25,1	119,2	0	20,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57		
ИТОГО:		650	34,53	36,13	108,59	941,82	8,82	43,94	0	0,7	106,76	16	53,79	10,1		
Итого за весь День:			42,82	50,08	189,46	1421,15	8,85	66,77	40	0,7	161,36	60,5	60,49			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого за весь период	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период	период в % от	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)					минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
597,37	59,74	18,2	690,31	69,03	2087,18	94,90	64,17	44,82	7,00	3713,11	2125,68	1738,78	324,57			
208,72	59,74	20,4	208,72	69,03	1704,62	9,49	64,17	44,82	0,70	371,31	212,57	173,88	32,46			

СУММАРНЫЙ ОБЪЕМ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (в ГРАММАХ)

Возраст Детей	Завтрак	Обед
Примерное меню для обучающихся 1-4 классов	703	902

\* можно готовить без добавления сахара, при подаче сахара можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице