



Примерное меню завтрака и обеда

для обучающихся 5-11 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 " Дели плюс 2015 год/ под ред. М.П.Могильного, В.А. Тутельяна
3. "Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях " Дели плюс 2014 год/ под ред. М.П.Могильного, В.А. Тутельяна
4. "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организации и детских оздоровительных учреждений" Уральский РЦП, по ред. Перевалова А

№ рецептур	прейм пици, наименование блюда	Масса порции	Химический состав				Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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	98,58	0	20,07	2,78
	яйца вареные	60	0,72	2,83	4,63	46,8	0,03	5,76	0	0	19,2	0	0	0,25
14	Хлеб цельнозерный подорожашечный	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
379	Смузи свежий из сыров (брынза, творог) с корицей и ванилью	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0	1,3	0	0	125,78	0	14	0,13
	Итого:	650	22,07	39,71	55,22	628,88	0,06	27,36	40	0	283,96	44,5	38,37	47,45

**Обед**

Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
75	яйца вареные	100	1,55	8,14	9,22	116,63	0,05	3,69	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 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	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	Компот из свежих плодов (С-витаминизация)	200/70мл	0,16	0,16	27,88	114,6	0	20,9	0	0	14,18	0	5,14	0,95
	Итого:	929	33,17	38,8	129,94	1010,21	8,77	32,35	0	0,7	187,76	45,6	58,41	11,04
	Итого за весь день:		55,24	78,51	184,16	1639,09	8,83	59,71	40	0,7	471,72	90,1	96,78	58,49

**ДЕНЬ ВТОРОЙ**

Завтрак														
288	Шницель 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 рату 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
	Итого:	550	22,263	39,43	58,05	685,77	0,13	18,3	40	0	120,2	33,5	63,79	4,86

**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 капустой 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
288	Блиочки 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
354	Кисель плодово-ягодный (С-витаминизация)	200/70мл	0,11	0,12	25,1	119,2	0	20,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57
	Итого:	910	33,68	43,68	118,03	1054,53	8,938	42,24	0	0,7	152,43	82,24	135,95	11,28
	Итого за весь день:		55,943	83,11	176,08	1740,3	9,088	60,54	40	0,7	272,63	115,74	199,74	16,14

**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 красном основном	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, расщипанная, пшеничная	200	11,66	6,5	57,41	356	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
	ИТОГО:	897	26,04	25,34	92,29	725,57	0,64	2,85	40,04	0	78,67	32,81	193	7,86

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
102	сул картофельный с бобовыми	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	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	0,07	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
	компот из смеси сухофруктов (С-витаминизация)	200/70мл	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	ИТОГО:	900	72,72	43,45	257,09	1714,64	9,25	51,86	0	0,7	304	602	201,9	15,81
	Итого за весь день:		96,76	68,79	349,48	2440,21	9,89	54,71	40,04	0,7	382,67	634,81	394,9	23,67

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
382	фрукты свежие по сезону (яблоки)	1кг	9,8	0,6	19,5	94	0	29	0	0	32	22	0,1	4,4
	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,88	118,6	0	1,59	0	0	152,22	0	21,34	0,48
	ИТОГО:	640	12,24	17,47	83,25	535,93	0,03	21,59	40	0	192,62	44,5	25,64	4,77

Обед

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
75	мясо свиное	100	1,76	8,07	10,08	122,22	0,05	10,67	0	0	33,5	0	0	1,33
88	шиш свежий капуста с картошкой 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 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	0,07	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
354	Кисель плодово-ягодный (С-витаминизация)	200/70мл	0,11	0,12	25,1	119,2	0	20,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57
	ИТОГО:	890	32,3	37,76	102,52	926,31	0,12	55,99	0	0,7	122,35	16	29,44	10,11
	Итого за весь день:		44,54	55,25	185,77	1462,24	8,85	77,58	40	0,7	314,97	60,5	55,08	54,88

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
	ИТОГО:	550	21,03	22,03	131,72	575,73	0,173	1,99	70	0	83,01	101,83	29,12	2,36

Обед

71	овощи натуральные свежие или солёные (огурцы)	100	1	0,1	1,2	12	0,05	4,9	0	0	0	17	14	* 30	0,5
103	сул картофельный с макаронными изделиями	250	7,66	8,58	17,14	176,42	0	8,56	0	0	25,04	0	27,44	1,1	1,1
289/2015	рыбу из мяса птицы - фритюр	1000/180	31,25	29,5	18,75	500	0,19	0	0	0	40,38	292,55	43,74	2,97	2,97
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	0,67	0,42,8	0,02	0	0,2,8	4	13	2,8	0,18	0,18	0,18
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	0	4,7
349	комлот из смеси сульфитов (длительностью)	2000/0шт	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	* 17,46	0,7	0,7
	ИТОГО:	600	43,84	39,71	90,28	941,72	8,96	34,29	0,1	0,7	121,1	322,55	121,44	121,44	10,15
	Итого за весь день:		64,87	61,74	222	1517,45	9,133	36,28	70,1	0,7	204,11	424,38	150,56	150,56	12,51

**ДЕНЬ ШЕСТОЙ**

<b>Завтрак</b>															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	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	2,78
	иога кабанковая	60	0,72	2,83	4,63	46,8	0,03	5,76	0	0	19,2	0	0	0,25	0,25
	хлеб пшеничный	30	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27	0,27
15	сыр Российский	15	3,4	4,4	0	54	0,01	0,11	39	0	132	75	5,25	0,15	0,15
	Фрукты свежие (из ассорти фруктов)	1шт	0,8	0,6	19,6	94	0	20	0	0	3,2	2,2	0,1	0,1	4,4
377	чай с лимонком	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	0	2,4	0,36	0,36
	ИТОГО:	667	22,35	34,2	54,39	578,28	0,07	29	39	0	301,98	116,5	32,02	32,02	4,81
	Итого за весь день:				182,15	1704,89	12,86	75,11	59	0,7	427,94	168,2	153,87	153,87	70,12

**Обед**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	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	0,9
99	сул 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	1,99
288	биточки из мяса говядины	100	16,5	24,2	14,33	34,4	0	0,35	0	0	43,15	0	55,79	2,8	2,8
305	гарнир рис пропаренный	200	11,4	12,27	45,66	327,11	4	0,27	20	0	1,2	9,7	0	11,07	11,07
	соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31	0	0,39	0	0	0,01	0	0	0,1	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	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	4,7
354	Кисель плодово-ягодный (С-Витаминизация)	200/70шт	0,11	0,12	25,1	119,2	0	20,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57	0,57
	ИТОГО:	960	40,96	48,22	127,76	1126,61	12,79	46,11	20	0	125,96	51,7	121,85	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	153,87	70,12

**ДЕНЬ СЕДЬМОЙ**

<b>Завтрак</b>															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	15
288	Шницель из мяса говядины	100	16,5	24,2	14,33	34,4	0	0,35	0	0	43,15	0	55,79	2,8	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	1,05
	Хлеб цельнозерный изобогаленный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36	0,36
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02	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	0,48
	ИТОГО:	550	30,43	43,58	89,34	875,25	0,04	1,94	40	0	221,86	29	93,58	93,58	4,71
	Обед														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	15
75	иога Лордсвей	100	1,55	8,14	9,25	116,63	0,05	3,66	0	0	44,13	0	0	0,83	0,83
88	ши из свежей картофы 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	1,28
234	Котлеты рыбные из см "Минтай"	100	19,63	15,32	24,75	320	0,11	1,18	0	0	64,75	203	23,08	0,59	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	1,78
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18	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	4,7
349	комлот из смеси сульфитов (С-Витаминизация)	200/70шт	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	* 17,46	0,7	0,7

ИТОГО:		910	35,99	44,37	123,22	1069,99	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														
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
181	каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	6,11	10,72	32,38	251	0	1,17	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	6	19,5	4,2	0,27		
15	сыр Российский	15	3,4	4,4	0	54	0,01	0,11	39	0	1,32	7,5	5,25	0,15		
379	Фрукты свежие по рецепту (яблоки-орехи)	1шт	0,8	0,8	19,6	94	0	29	0	0	3,2	2,2	0,1	4,4		
	корфейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0	1,3	0	0	125,78	0	14	0,13		
	<b>ИТОГО:</b>	545	15,33	19,25	80,44	563,93	0,04	22,58	39	0	429,55	136,8	23,55	45,02		

**Обед**

		Завтрак														
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
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		
98	сул крестьянский с хлебом	250	5,82	8,53	6,35	127,3	0	9,92	0	0	38,72	0	14,18	0,71		
304	ТЕОТЕНИ 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 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	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	1,3	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)	200/70мл	0,11	0,12	25,1	119,2	0	20,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57		
	<b>ИТОГО:</b>	900	26,213	30,6	82,77	751,8	8,86	54,64	0	0,7	194,25	59,6	50,62	9,18		
	<b>Итого за весь день:</b>		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														
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
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	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	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>	590	29,53	43,65	93,46	902,16	0,208	1,94	40	0	219,02	81,24	99,42	4,51		

**Обед**

		Завтрак														
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
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		
82	борщи с капустой 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		
230/7	мяса птицы-бройлера, тушенная в соусе красном основном	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 с пшеничными хлопьями	200	11,66	6,5	57,41	356	0,38	0	0,04	0	22,98	3,81	185	6,2		
	Хлеб цельнозерновой диетический	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	1,3	2,8	0,18		
349	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7		
	конфеты из смеси сухофруктов (С-Витаминизация)	200/70мл	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7		
	<b>ИТОГО:</b>	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		
	<b>Итого за весь день:</b>		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	каша жидкая молочная из хлопьев овсяных	200/6,2	5,43	5,23	33,38	193	0	0	0	0	0	0	0	0		
14	хлеб пшеничный масло сливочное	30 10	1,85 0,08	0,65 7,25	12,56 0,13	64,33 66	0,03 0	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27		
377	чай с лимонной	200/15,7	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		
75	суп с рыбными консервами (сайра)	100	1,75	8,07	10,08	122,22	0,05	10,67	0	0	33,5	0	0	1,33		
87	плов из птицы, мяса птицы - фройлера	250	8,6	8,41	14,33	172,55	0	9,11	0	0	45,3	0	47,35	1,27		
291	хлеб пшеничный хлеб ржаной	250 20	20,8 0,67	18,09 0,44	37,9	407,35	0,05	3,23	0	0	10,3	0	0	2,05		
364	Кисель плодовоовсяный (С-витаминизация)	200/70мл	0,11	0,12	25,1	119,2	0	20,83	0	0,7	2,2	3	0	4,7		
	ИТОГО:	850	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	Итого	Пищевые вещества			энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)									
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
597,37	597,37	690,31	2087,18	17046,20	94,90	641,73	448,18	7,00	3713,11	2125,68	1738,78	324,67			
59,74	59,74	69,03	208,72	1704,62	9,49	64,17	44,82	0,70	371,31	212,57	173,88	32,46			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период		18,2	20,4	61,4											
период в % от															

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