



### Примерное меню завтрак и обед

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 " Дели плюс 2015 год/ под ред. М.П. Могильного, В.А. Тугельяна
3. "Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях " Дели 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" Уральский РЦП, по ред. Перевалова А

№ рецептур	Прям. лица, наименование блюда	Масса порции	Химический состав					Энергетич. ценность (ккал)	Витаминный (мг)										
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С		А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
<b>ДЕНЬ ПЕРВЫЙ</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
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					
143	Гарнир картофеля со сметаной	200	3,013	7,11	13,44	138	0,09	17,89	0	0	63,67	0	0	1,18					
14	Хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	8	26	5,6	0,36	0,02					
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>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>					
<b>Обед</b>																			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
73	Икра осетровная	100	1,78	8,07	10,08	122,22	0,05	10,67	0	0	33,5	0	0	1,33					
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					
304	ТЕФЕЛИ из мяса говядины (2-й вариант)	100	1,3	13,3	15,5	234,8	0	1	0	0	57,2	29,6	0	1,34					
228	Сос. Красный соус	50	0,68	1,95	3,09	51	0	0,38	0	0	0,01	0	0	0,1					
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					
342	Хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7					
	Компот 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>950</b>	<b>34,06</b>	<b>40,68</b>	<b>132,88</b>	<b>1046,8</b>	<b>8,77</b>	<b>39,73</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>177,14</b>	<b>45,6</b>	<b>58,41</b>	<b>11,64</b>					
	<b>Итого за весь день:</b>		<b>56,323</b>	<b>80,11</b>	<b>190,93</b>	<b>1732,57</b>	<b>8,9</b>	<b>58,03</b>	<b>40</b>	<b>0,7</b>	<b>297,34</b>	<b>79,1</b>	<b>122,2</b>	<b>16,5</b>					
<b>ДЕНЬ ВТОРОЙ</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
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					
	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,8	0,03	5,76	0	0	19,2	0	0	0,25					
14	Хлеб цельнозерновой	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	Фрукты свежие по сезону (яблоко)	200	0,8	7,8	15,6	94	0	20	0	0	3,2	2,2	0,1	4,4					
	Корейский 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>	<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>					
<b>Обед</b>																			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
75	Икра морская	100	1,33	8,14	9,23	116,63	0,05	3,68	0	0	44,13	0	0	0,83					
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	1,69					
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					
228	Сос. Красный соус	50	0,68	1,95	3,09	51	0	0,38	0	0	0,01	0	0	0,1					
171	Гарнир из круп 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					
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)	200/60мл	0,11	0,12	25,1	119,2	0	20,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57					
	<b>Итого:</b>	<b>950</b>	<b>34,92</b>	<b>53,67</b>	<b>129,15</b>	<b>1190,16</b>	<b>8,938</b>	<b>41,41</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>179,57</b>	<b>68,24</b>	<b>105,95</b>	<b>11,77</b>					
	<b>Итого за весь день:</b>		<b>56,99</b>	<b>93,38</b>	<b>184,37</b>	<b>1819,04</b>	<b>8,998</b>	<b>68,77</b>	<b>40</b>	<b>0,7</b>	<b>463,53</b>	<b>112,74</b>	<b>144,32</b>	<b>59,16</b>					
<b>ДЕНЬ ТРЕТИЙ</b>																			

		Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
290/7	маса птица-бройлера, тушеная 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 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		
	ИТОГО:	607	26,04	25,34	92,39	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		
351	капустя тушеная	100	2,67	3,24	9,12	76,1	0	34,34	0	0	6	0	0	0		
102	суп 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 из с/м "Минтай"	100	19,63	15,32	24,75	320	0,11	1,18	0	0	64,75	203	23,08	0,59		
228	сезу пресный соевый	50	0,89	1,95	3,09	31	0	0,39	0	0	0,07	0	0	0,1		
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	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7		
	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:	950	74,38	48,44	265,8	1798,74	9,18	69,07	0	0,7	290,01	576	181,9	15,01		
		Итого за весь день:														
		100,42	73,78	358,19	2524,31	9,82	71,92	40,04	0,7	368,68	608,81	374,9	22,87			

**ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ**

		Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
120	суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155	0,08	1	0	0	188	0	0	0,36		
14	хлеб пшеничный	30	1,85	0,66	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	брусок сливочный по рецепту (сметана)	1шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	4,4		
	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:	640	12,66	18,05	69,86	497,93	0,11	22,59	40	0	380,62	44,5	25,64	45,13		
		Обед														
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	14	15		
88	щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	6,37	10,06	8,28	157,04	0	21,16	0	0	60,89	0	30	0,5		
291	плов из мяса птицы-бройлера	250	20,8	18,09	37,9	407,35	0,05	3,23	0	0	10,3	0	23	1,28		
	хлеб пшеничный	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		
	капель 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:	850	31,55	29,81	93,64	816,09	8,82	50,22	0	0,7	105,85	30	59,44	9,28		
		Итого за весь день:														
		44,21	47,86	163,5	1314,02	8,93	72,81	40	0,7	486,47	74,5	85,08	54,41			

**ДЕНЬ ПЯТЫЙ**

		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	0,66	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		
376	фрукты свежие по рецепту (абрикос)	1шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	4,4		
	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:															640	8,36	13,93	79,07	469,33	0,03	20,06	40	0	43,38	49	6,7	44,79		
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															
103	суп 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															
289/2015	рыб. л.з. мяса л.тщ.-брокета	100/180	31,25	29,5	18,75	500	0,19	0	0,1	0	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																
349	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7															
	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:															590	43,94	39,81	92,88	951,72	8,98	46,98	0,1	0,7	118,1	334,55	111,44	10,55		
Итого за весь день:															52,3	53,74	171,95	1421,05	9,01	66,95	40,1	0,7	161,48	383,55	118,14	55,34			
<b>ДЕНЬ ШЕСТОЙ</b>																													
<b>Завтрак</b>																													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15															
210	омлет натуральный	150	15,45	25,5	24	257,15	0	0,3	0	0	98,58	0	20,07	2,78															
	ирина кабанская	60	0,72	2,83	4,63	46,8	0,03	5,76	0	0	19,2	0	0	0,25															
15	хлеб пшеничный	30	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27															
	сыр Российский	15	3,4	4,4	0	54	0,01	0,11	0	39	132	75	5,25	0,15															
377	фрукты свежие (яблоко)	1шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44															
	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:															652	22,35	34,2	54,39	578,28	0,07	29	39	0	301,98	116,5	32,02	47,81		
<b>Обед</b>																													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15															
564	капустяк тушеный	100	2,07	8,24	91,2	73,1	0	34,32	0	0	0	0	0	0															
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															
288	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	9,7	0	11,07															
228	суп красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31	0	0,39	0	0	0,01	0	0	0,1															
	хлеб пшеничный	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)	200/60мл	0,11	0,12	25,1	119,2	0	20,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57															
ИТОГО:															950	41,93	51,26	133,38	1179,71	12,72	62,93	20	0,7	111,96	25,7	101,85	21,41		
Итого за весь день:															64,28	85,46	187,77	1757,99	12,79	91,93	59	0,7	413,94	142,2	133,87	69,22			
<b>ДЕНЬ СЕДЬМОЙ</b>																													
<b>Завтрак</b>																													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15															
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															
202/203	гарнир макаронные изделия отварные с маслом	200	7,3	7,72	40,55	280,88	0	0	0	0	16,11	0	10,85	1,05															
228	суп красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31	0	0,39	0	0	0,01	0	0	0,1															
14	хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36															
382	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02															
	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:															600	31,12	45,53	92,43	906,25	0,04	2,33	40	0	221,89	29	93,58	4,81		
<b>Обед</b>																													
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	1,7	14	30	0,5															
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															
234	котлеты рыбные на слив. масле	100	19,63	15,32	24,75	320	0,11	1,18	0	0	64,75	203	23,08	0,59															

312	пюре картофельное	200	4	12,76	25,11	24,2	0	24,89	0	0	0	58,22	0	38,33	1,44
228	пюре картофельное	50	0,69	1,95	3,09	3,1	0	0,39	0	0	0	0,01	0	0	0,1
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	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	0	2,2	3	0	4,7
349	комлот из смеси сухоростка (С-витаминизация)	200/60мл	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	ИТОГО:	950	34,62	41,64	144,4	1003,34	8,83	68,45	0	0,7	0	222,55	219	104,67	8,99
	Итого за весь день:		65,74	87,17	206,83	1909,59	8,87	70,78	40	0,7	0	444,44	248	198,25	13,8

**ДЕНЬ ВОСЬМОЙ**

<b>Завтрак</b>															
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	
	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	132	7,5	5,25	0,15	
	Фрукты свежие по сезону (яблоки)	1кг	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	2,2	1,1	4,4	
379	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,88	15,9	100,6	0	1,3	0	0	125,78	0	14	0,13	
	ИТОГО:	945	15,33	19,25	80,44	563,93	0,04	22,58	39	0	429,55	136,8	23,55	45,02	
<b>Обед</b>															
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	
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	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	
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)	200/50мл	0,11	0,12	25,1	119,2	0	20,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57	
	ИТОГО:	940	26,313	30,7	85,37	761,8	8,88	67,24	0	0,7	191,25	71,6	40,62	9,58	
	Итого за весь день:		41,643	49,95	165,81	1325,73	8,92	89,82	39	0,7	620,8	208,4	64,17	54,6	

**ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ**

<b>Завтрак</b>															
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	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 (яблоки)	1кг	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	2,2	1,1	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:	647	8,29	13,95	80,87	479,33	0,03	22,83	40	0	54,6	44,5	6,7	44,65	
<b>Обед</b>															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
82	борщ с картофелем и капустой 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	мяса птицы- бройлера, тушеная в соусе краснов-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	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	
	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	

349	комплот на смеси сухобулгогов (С-витаминация)	200/60мл	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	ИТОГО:	960	28,18	31,52	117,8	888,7	8,973	71,23	30	0,7	134,04	84,33	68,41	8,77
	Итого за весь день:		36,47	45,47	198,67	1368,03	9,003	94,06	70	0,7	188,64	128,83	75,11	53,42

**ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ**

<b>Завтрак</b>															
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	каррир из крутыя ячневой хлеб пшеничный	200	4,08	6,02	40,74	233,46	0,033	0	30	0	2,9	68,33	21,12	0,59	
14	масло сливочное	40	2,47	0,87	16,75	88,77	0,04	0	0	0	8	2,6	5,6	0,36	
382	какао с молочком	200	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02	
	ИТОГО:	550	4,08	3,54	17,58	118,6	0	1,59	0	0	152,22	0	21,34	0,48	
	ИТОГО:		24,91	25,57	135,9	642,33	0,173	3,52	70	0	232,25	97,33	48,06	2,34	

**Обед**

1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
79	рыба с/м "Минтай" припущенная	100	1,75	8,07	10,08	122,22	0,05	10,67	0	0	38,5	0	0	1,33	
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	
322	Котлеты из мяса птицы- Фройера	100	15,33	15,78	15,75	265	0,09	0,66	0	0	19	138,25	22,28	1,81	
302/2015	каша рассычатая пшеничная	200	11,66	6,5	57,41	356	0,38	0	0,04	0	22,98	3,81	185	6,2	
228	соеус чесночный острый	50	0,69	1,35	3,09	31	0	0,39	0	0	0,07	0	0	0,1	
	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 плодовоовощный (С-витаминация)	200/60мл	0,11	0,12	25,1	119,2	0	20,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57	
	ИТОГО:	930	42,64	42,74	149,41	1183,26	9,24	43,82	0,04	0,7	138,97	158,06	249,2	19,44	
	Итого за весь день:		67,55	68,31	285,31	1825,69	9,413	47,34	70,04	0,7	371,22	255,39	297,26	21,78	

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

	Итого	Пищевые вещества				энергетич еская ценность (ккал)	витамины (мг)							минеральные вещества (мг)				
		белки	жиры	углеводы	вода		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Итого за весь период		585,93	685,23	2113,33	16997,92	94,65	732,41	478,18	7,00	3816,54	2241,52	1613,30	421,10					
Среднее значение за период		58,59	68,52	211,33	1699,79	9,47	73,24	47,82	0,70	381,65	224,15	161,33	42,11					
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за периода период в % от		18,2	20,4	61,4														

**СУММАРНЫЙ ОБЪЕМ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (в ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак	Обед
Примерное меню для обучающихся 1-4 классов	734,6	902

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