



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

№ рецептур	прием пищи, наименование блюда	масса порции	химический состав				энергетическая ценность (ккал)	витамины (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
	хлеб каботчковский	60	0,72	2,83	4,63	46,8	0,03	5,76	0	0	19,2	0	0	0,25
14	Хлеб пшеничный изобогатленный маслом сливочное	30	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27
	Фрукты свежие по вкусу (яблоки)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
	кофейный напиток с молоком	200	0,8	0,8	19,6	94	0	2,8	0	0	32	22	0,1	44
379	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**

ДЕНЬ ВТОРОЙ														
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
99	салат овощной 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	ТФП ЕЛП 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
354	кисель молочный (С-витаминомизалин)	200/60мл	0,11	0,12	25,1	119,2	0	20,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57
	Итого:	910	32,57	30,72	118,13	910,18	8,77	33,5	0	0,7	157,91	59,6	86,91	10,33
	Итого за весь день:		54,64	70,43	173,35	1539,06	8,83	60,86	40	0,7	441,87	104,1	125,28	57,78

**Завтрак**

ДЕНЬ ТРЕТИЙ														
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
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	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	2,6	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	23,36	41,64	74,4	770,39	0,04	29,08	40	0	92,97	33,5	105,35	5,46
	Обед													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
75	рыба свежемороженая	100	1,78	8,07	10,08	122,22	0,05	10,67	0	0	33,5	0	0	1,33
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
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
	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
349	компот из смеси сухофруктов (С-витаминомизалин)	200/60мл	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	17,46	0,07
	Итого:	910	30,36	33,54	176,26	918,52	8,903	49,49	30	0,7	203,18	84,33	68,41	10,07
	Итого за весь день:		53,72	75,18	248,66	1688,91	8,943	78,57	70	0,7	296,15	117,83	173,76	15,53

**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 рисовая с тыквенным пюре	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	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	0	2,4	0,36		
	<b>ИТОГО:</b>	607	26,04	25,34	92,39	728,57	0,64	2,85	40,04	0	78,67	32,81	193	7,86		
		<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		
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		
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		
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		
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	0,1	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7		
384	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>	900	69,04	52,36	239,76	1725,04	9,14	51,13	0	0,7	281,38	399	220,79	17,89		
		<b>Итого за весь день:</b>														
			95,08	77,7	332,15	2450,61	9,78	53,98	40,04	0,7	340,05	431,81	413,79	25,75		

**ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ**

		Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
199	каша жидкая молочная из пшеничной крупы	200/6,2	5,43	5,23	33,38	193	0	0	0	0	0	0	0	0		
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	39	0	132	75	5,25	0,15		
	фрукты свежие по сезону (яблоко)	1шт	0,8	0,9	19,6	94	0	20	0	0	37	22	0,1	44		
382	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,38	118,6	0	1,59	0	0	152,22	0	21,34	0,48		
	<b>ИТОГО:</b>	245	15,56	14,62	83,12	523,93	0,04	21,7	39	0	322,22	116,5	30,89	44,9		
		<b>Обед</b>														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	ирина морковная	100	1,55	8,14	9,23	116,63	0,05	3,68	0	0	44,13	0	0	0,83		
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 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	0,1	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		
	<b>ИТОГО:</b>	880	32,65	37,82	108,58	934,32	8,82	48,9	0	0,7	154	16	43,26	9,74		
		<b>Итого за весь день:</b>														
			48,21	52,44	191,7	1458,25	8,86	70,6	39	0,7	476,22	132,5	74,15	54,64		

**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 - пшеничной	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>	550	21,03	22,03	131,72	575,73	0,173	1,99	70	0	83,01	101,83	29,12	2,36		

Обед														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	овощи натуральные свежие или солёные (огурцы)	100	1	0,1	1,2	12	0,05	4,9	0	0	17	14	14	0,5
71	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
103	мясо птицы- бройлера, тушенная в соусе	100/50	11,7	10,7	2,9	155,8	0,22	0,02	0	0	31,09	0	0	0,92
290/7	красное основное													
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)	200/60мл	0,11	0,12	25,1	119,2	0	20,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57
	ИТОГО:	950	30,14	28,73	112,19	871,71	9,158	34,41	0	0,7	104,04	82,24	80,57	8,82
	Итого за весь День:		51,17	50,76	243,91	1447,44	9,331	36,4	70	0,7	187,05	184,07	109,69	11,18
ДЕНЬ ШЕСТОЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	омлет натуральный	150	15,45	25,5	2,4	257,15	0	0,3	0	0	98,58	0	20,07	2,78
210	ирина кабанская	60	0,72	2,83	4,63	46,8	0,03	5,76	0	0	19,2	0	0	0,25
	хлеб пшеничный	30	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,27	
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
	Фрукты свежие на завтрак (абрикос)	1 шт	0,8	0,8	15,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
377	чай с лимонком	200/157	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	0	2,4	0,36
	ИТОГО:	657	19,03	37,05	54,52	590,28	0,06	28,89	40	0	172,38	44,5	26,77	47,68
Обед														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	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
71	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
99	биточки из мяса говядины	100	16,5	24,2	14,33	344	0	0,35	0	0	43,15	0	55,79	2,8
268	гарнир рис припущенный	200	11,4	12,27	45,66	327,11	4	0,27	20	0	1,2	9,7	0	11,07
305	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:	910	40,27	46,27	124,67	1085,61	12,79	45,72	20	0,7	125,95	51,7	121,85	22,21
	Итого за весь День:		59,3	83,32	179,19	1685,89	12,85	74,61	60	0,7	298,33	96,2	148,62	69,89
ДЕНЬ СЕДЬМОЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Шницель из мяса говядины	100	16,5	24,2	14,33	344	0	0,35	0	0	43,15	0	55,79	2,8
268	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
202/203	Хлеб цельнозерновой дрожжевой с добавлением	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 маслом	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0	1,59	0	0	152,22	0	21,34	0,48
	ИТОГО:	550	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
78	ирина свиная	100	1,75	8,07	70,04	122,22	0,05	10,67	0	0	33,5	0	10	1,33
88	ши из свежей капусты 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
227	рыба см "Минтай" припущенная	100	14,2	7,89	60,7	138,5	0,1	1,93	0	0	66,73	0	0	0,89

125	гарнир картофеля отварной	200	4,11	9,32	27,79	222,62	0	28,67	0	0	0	36,44	0	41,56	1,78
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	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	0	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	
	<b>ИТОГО :</b>	<b>914</b>	<b>30,36</b>	<b>36,87</b>	<b>160,02</b>	<b>893,68</b>	<b>8,87</b>	<b>83,26</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>236,24</b>	<b>16</b>	<b>84,82</b>	<b>10,86</b>	
	<b>Итого за весь день:</b>		<b>60,79</b>	<b>80,45</b>	<b>249,36</b>	<b>1768,93</b>	<b>8,91</b>	<b>85,2</b>	<b>40</b>	<b>0,7</b>	<b>488,12</b>	<b>45</b>	<b>178,4</b>	<b>15,57</b>	

**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	25,1	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	75	5,25	0,15	
	Фрукты свежие по сезону (яблоки)	1шт	0,8	0,8	19,8	94	0	20	0	32	72	22	0,1	74	
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	
	<b>ИТОГО :</b>	<b>658</b>	<b>15,33</b>	<b>19,25</b>	<b>80,44</b>	<b>563,93</b>	<b>0,04</b>	<b>22,58</b>	<b>39</b>	<b>0</b>	<b>429,55</b>	<b>136,8</b>	<b>23,55</b>	<b>45,02</b>	

**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	30	0,5	
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	
322	котлеты из птицы	100	15,33	15,78	15,75	265	0,09	0,66	0	0	19	138,25	22,28	1,81	
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	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	
	<b>ИТОГО :</b>	<b>900</b>	<b>33,62</b>	<b>32,34</b>	<b>120,77</b>	<b>919,5</b>	<b>8,893</b>	<b>37,66</b>	<b>30</b>	<b>0,7</b>	<b>102,38</b>	<b>236,58</b>	<b>115,32</b>	<b>12,9</b>	
	<b>Итого за весь день:</b>		<b>48,95</b>	<b>51,59</b>	<b>201,21</b>	<b>1483,43</b>	<b>8,933</b>	<b>60,24</b>	<b>69</b>	<b>0,7</b>	<b>531,93</b>	<b>373,38</b>	<b>138,87</b>	<b>57,92</b>	

**ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ**

**Завтрак**

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	56,79	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	0	40	0	2,4	3	0	0,02
382	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,88	118,6	0	1,59	0	0	152,22	0	21,34	0,48	
	<b>ИТОГО :</b>	<b>590</b>	<b>29,53</b>	<b>43,65</b>	<b>93,46</b>	<b>902,16</b>	<b>0,208</b>	<b>1,94</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>219,02</b>	<b>81,24</b>	<b>99,42</b>	<b>4,51</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	
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	
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 модифицированный	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	
	<b>ИТОГО :</b>	<b>860</b>	<b>32,23</b>	<b>29,85</b>	<b>106,44</b>	<b>853,69</b>	<b>8,84</b>	<b>57,62</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>124,35</b>	<b>42</b>	<b>67,29</b>	<b>10,21</b>	

Итого за весь День:		61,76	73,5	199,9	1755,85	9,048	59,56	40	0,7	343,37	123,24	166,71	14,72	
<b>ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
199	каша жидкая молочная из кукурузной крупы	2000	6,2	5,43	5,23	33,38	193	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	7,26	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
	Фрукты свежие по сезону (яблоко)	1 шт	0,6	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
377	чай с лимоном	2000	197	0,13	0,02	15,2	62	0	0	0	14,2	0	2,4	0,36
	<b>ИТОГО:</b>	<b>647</b>	<b>8,29</b>	<b>13,95</b>	<b>80,87</b>	<b>479,33</b>	<b>0,03</b>	<b>22,83</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>54,6</b>	<b>44,5</b>	<b>6,7</b>	<b>44,65</b>
<b>Обед</b>														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
354	Кальсуга тушеная	100	2,07	3,24	6,42	75,1	0	34,32	0	0	0	0	0	0
87	суп 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
2907	мяса птицы - бройлера, тушеная в соусе краснов основном	1000	50	11,7	10,7	2,9	155,8	0,22	0,02	0	31,09	0	0	0,92
202/203	гарнир макаронные изделия отварные с маслом	200	7,3	7,72	40,56	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
354	Кисель подоволодный (С-витаминизация)	2000	60мл	0,11	0,12	26,1	119,2	0	20,83	0	11,46	0	3,64	0,57
	<b>ИТОГО:</b>	<b>486</b>	<b>33,06</b>	<b>31,63</b>	<b>113,48</b>	<b>904,03</b>	<b>8,94</b>	<b>64,38</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>110,16</b>	<b>16</b>	<b>64,64</b>	<b>8,69</b>
	<b>Итого за весь День:</b>		<b>41,34</b>	<b>45,88</b>	<b>194,35</b>	<b>1383,36</b>	<b>8,97</b>	<b>87,21</b>	<b>40</b>	<b>0,7</b>	<b>164,76</b>	<b>60,5</b>	<b>71,34</b>	<b>8,89</b>

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

	Итого	Пищевые вещества				энергетич. эквивалент (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		белки	жиры	углеводы	Целлюлоза		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Итого за весь период		574,96	660,95	2213,78	16661,73	94,46	667,23	508,04	7,00	3537,85	1668,63	1600,61	331,67			
Среднее значение за период		57,50	66,10	221,38	1666,17	9,45	66,72	50,80	0,70	353,79	166,86	160,06	33,17			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период		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	703	902

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