



### 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" - Уралский РЦГ, по ред. Перевалова А

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	химический состав				энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)					минеральные вещества (мг)				
			белки		жиры			углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6	7		8	9								
<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	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	0	63,67	0	0	1,18		
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	0	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	22,263	39,43	58,05	685,77	0,13	18,3	40	0	120,2	33,5	63,79	4,86			
<b>Обед</b>																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
75	музаваренная	100	1,75	8,07	10,08	122,22	0,05	10,57	0	0	33,5	0	0	1,93			
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	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-витаминация)	200/60мг	0,16	0,16	27,88	114,6	0	20,9	0	0	14,18	0	5,14	0,95			
	итого:	900	33,37	38,73	129,79	1015,8	8,77	39,34	0	0,7	177,13	45,6	58,41	11,54			
	итого за весь день:	640	55,633	78,16	187,84	1701,57	8,9	57,64	40	0,7	297,33	79,1	122,2	16,4			
<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			
	хлеб хлебчковая	60	0,72	2,83	4,63	46,8	0,03	5,76	0	0	19,2	0	0	0,25			
	Хлеб цельнозерный йодобогашенный	30	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27			
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0	0	2,4	3	0	0,02			
379	йогурты, смешанные с сахаром (добавь)	1шт	0,8	0,8	19,6	94	0,7	20	0	0	3,2	2,7	0,1	2,1			
	йогуртный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0	1,3	0	0	125,78	0	14	0,13			
	ИТОГО:	640	22,07	39,71	55,22	626,88	0,06	27,36	40	0	283,96	44,5	38,37	47,45			
<b>Обед</b>																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
75	жюльон говяжья	100	1,55	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	1,68			
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			
354	Кисель плодовоягодный (С-витаминация)	200/60мг	0,11	0,12	25,1	119,2	0	20,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57			
	ИТОГО:	910	34,23	51,72	126,06	1159,16	8,938	41,02	0	0,7	179,56	69,24	105,95	11,61			
	итого за весь день:	640	56,3	91,43	181,28	1788,04	8,938	68,38	40	0,7	463,52	112,74	144,32	59,06			
<b>ДЕНЬ ТРЕТИЙ</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
250/7	мяса 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			



**Продукты питания**

125	гарнир картофель отварной	Обед											
		200	4,11	9,32	27,79	222,62	0	28,67	0	36,44	0	41,56	1,78
14	Хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	8	26	5,6	0,36
377	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	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	14,2	0	2,4	0,36
	ИТОГО:	507	18,48	28,16	62,77	592,19	0,26	31,52	40	92,13	29	49,56	3,44

  

1	2	Обед												
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
102	Картофель тушеный	100	2,07	3,24	9,42	75	0	34,32	0	0	0	0	0	0
234	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
302	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
	гарнир из крупы перловой	200	18,6	2,2	13,8	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	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)	200/60г	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	ИТОГО:	900	73,69	46,49	262,71	1767,74	9,18	68,68	0	0,7	290	576	181,9	14,91
	итого за весь день:		92,18	74,65	325,48	2359,93	9,44	100,2	40	0,7	382,13	605	231,46	18,35

**ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ**

1	2	Завтрак												
		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
382	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
	брусок свежеслытый (запечен)	шт	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:	540	12,24	17,47	83,25	535,93	0,03	21,59	40	0	192,62	44,5	25,64	44,77

  

1	2	Обед												
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
75	мясо говяжье	100	1,75	8,07	122,22	10,05	10,67	0	33,5	0	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 цельнозерновой (обдобр. ацели)	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	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)	200/60г	0,11	0,12	25,1	119,2	0	20,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57
	ИТОГО:	850	32,3	37,78	102,52	926,31	8,82	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**

1	2	Завтрак												
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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
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	8	26	5,6	0,36	
376	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	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

  

1	2	Обед												
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
75	мясо говяжье	100	1,55	8,14	9,23	15,63	0,05	3,68	0	0	47,13	0	0	0,83
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

Утверждено: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_



289/2015	рагу из мяса птицы - бройлеров	100/180	31,25	29,5	18,75	500	0,19	0	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	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	0	4,7
	юмлот из смеси сухофруктов (С-витаминизация)	200/60г	0,66	0,09	32,01	132,8	0	0	0	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	ИТОГО:	880	44,39	47,75	98,31	1046,35	9,96	33,07	0,1	0,7	148,23	308,55	91,44	10,48	12,84
	итого за весь день:		65,42	69,78	230,03	1622,08	9,133	35,06	70,1	0,7	231,24	410,38	120,56	12,84	

**ДЕНЬ ШЕСТОЙ**

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
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
377	фрукты свежие по сезону (яблоки)	100	0,8	0,8	19,6	34	0	20	0	0	32	22	0,1	4,4
	чай с лимоном	200/15г	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

**Обед**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
354	капустяк тушеный	100	2,07	3,24	9,42	75,1	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
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	9,7	0	11,07
228	соус красный острый	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)	200/60г	0,11	0,12	25,1	119,2	0	20,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57
	ИТОГО:	960	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

**ДЕНЬ СЕДЬМОЙ**

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
14	Хлеб цельнозерновой обогащенный	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	0,25	0,13	66	0	0	0	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:	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
75	мед сахарный	100	1,75	8,07	10,08	222,22	0,05	10,67	0	0	33,5	0	0	1,93
88	суп 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 из с/м "Мингайт"	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	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
	комлот из смеси сухофруктов (С-витаминизация)	200/60г	0,66	0,09	32,01	132,8	0	0	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	ИТОГО:	900	35,79	44,3	124,07	1075,18	8,88	82,51	0	0,7	234,26	219	107,9	10,56

Специализированный отдел  
 20 Станция метро "Савельевская"  
 8-й Каховский переулок, район  
 125080, г. Москва, Россия



итого за весь день:		66,22	87,88	213,41	1950,43	8,92	84,45	40	0,7	456,14	248	201,48	15,27
---------------------	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	----	-----	--------	-----	--------	-------

**ДЕНЬ ВОСЬМОЙ**

		Завтрак													
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
181	2 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	
	сыр Российский	15	3,4	4,4	0	54	0,01	0,11	39	0	132	75	5,25	0,15	
379	Фрукты, ягоды по сезону (объем)	10	0,8	0,8	19,5	54	0	20	0	0	32	27	0,1	0,44	
	кофейный 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>645</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**

		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
75	2 икра морская	100	1,55	8,74	9,23	116,63	0,05	3,68	0	0	44,13	0	0	0,83
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	ПЕЧЕНИ 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	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-витаминация)	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>900</b>	<b>25,763</b>	<b>38,64</b>	<b>90,8</b>	<b>856,43</b>	<b>8,86</b>	<b>53,42</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>221,38</b>	<b>45,6</b>	<b>20,62</b>	<b>9,51</b>
	итого за весь день:		42,093	57,89	171,24	1420,36	8,9	76	39	0,7	650,93	182,4	44,17	54,53

**ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ**

		Завтрак													
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1	2 КОТЛЕТЫ из ПТИЦЫ	100	15,33	15,78	15,75	265	0,09	0,66	0	0	19	138,25	22,28	1,81	
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	26	5,6	0,36	
14	масло сливочное	10	0,08	0,25	0,13	66	0	0	0	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>	<b>550</b>	<b>25,07</b>	<b>36,76</b>	<b>78</b>	<b>757,99</b>	<b>0,13</b>	<b>30,92</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>218,06</b>	<b>167,25</b>	<b>90,78</b>	<b>4,45</b>	

**Обед**

		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
354	2 капуста тушеная	100	2,07	3,24	9,42	75,1	0	14,32	0	0	0	0	0	0
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
2907	мяса птицы- бройлера, тушенная 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 ячменной	200	4,08	6,02	40,74	233,46	0,033	0	30	0	2,9	68,33	21,12	0,59
	Хлеб цельнозерновой йодобогатенный	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-витаминация)	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>950</b>	<b>28,18</b>	<b>31,52</b>	<b>117,8</b>	<b>888,7</b>	<b>8,973</b>	<b>71,23</b>	<b>30</b>	<b>0,7</b>	<b>134,04</b>	<b>84,33</b>	<b>68,41</b>	<b>8,77</b>
	итого за весь день:		54,25	68,28	195,8	1646,69	9,103	102,15	70	0,7	352,1	251,58	159,19	13,22

**ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ**

		Завтрак													
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1	2 запеканка из творога со стручковым горошком или фасолью	200/20	21,8	17,72	60,72	404	0,14	0,78	0	0	427,8	0	0	1,42	



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
	яйца куриные (продукт)	шт	0,8	108	19,8	94	0	20	0	0	32	22	0,1	4,1
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	24,66	26,44	108,21	690,33	0,17	23,61	40	0	482,4	44,5	6,7	46,07
<b>Обед</b>														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
75	киш савоয়ার	100	1,75	8,07	10,08	122,22	0,05	10,67	0	0	33,5	0	0	1,33
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
291	плов из птицы	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-витаминизация)	200/60мг	0,11	0,12	25,1	119,2	0	20,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57
	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:		59,19	62,57	216,8	1632,15	8,99	67,55	40	0,7	589,16	60,5	60,49	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Возраст детей	Примерное меню для обучающихся 1-4 классов	Пищевые вещества		энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
		белки	жиры		углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
Итого за весь период		600,11	731,35	2095,42	94,02	760,94	478,10	7,00	4151,46	2152,40	1272,82	313,77
Среднее значение за период		60,01	73,14	209,54	9,40	76,09	47,81	0,70	415,15	215,24	127,28	31,38
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	Обед
Примерное меню для обучающихся 1-4 классов	634,6

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

УТВЕРЖДЕНО  
 Директор школы №1  
 19.05.2019 г.