



### Примерное меню завтрак и обед

Для обучающихся 5-11 классов

#### Разработано на основании:

1. Методических рекомендаций по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20
2. "Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" Дели плюс 2015 год/ под ред. М.П.Могильного, В.А. Тугельяна
3. "Сборника рецептур 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, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений" Уральский РЦП, по ред. Первалова 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	Мg	Fe					
			4	5		6	7										8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
<b>ДЕНЬ ПЕРВЫЙ</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
210	омлет натуральный хлеба белково-молочный	150	15,45	25,5	2,4	257,15	0	0,3	0	0	98,58	0	20,07	2,78							
14	Хлеб цельнозерновой, обогащенный магний, калий, кальций, витамин В1	30	0,72	2,83	4,63	46,8	0,03	5,76	0	0	19,2	0	0	0,25							
379	Фрукты свежие (яблоко, банан, груша, слива, вишня, абрикос) кисельный напиток с молоком	200	1,85	0,85	12,56	64,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</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	суп из овощей со сметаной	100	7,75	8,07	10,00	122,22	0,05	10,67	0	0	33,5	0	0	1,33							
99	ПЕФТЕЛИ из мяса говядины (2-й вариант)	250/10	7,89	8,04	14,6	162,8	0	6,67	0	0	49,94	0	39,62	1,99							
202/203	гарнир макаронные изделия отварные с маслом хлеб пшеничный	100	13	13,3	15,5	234,8	0	1	0	0	57,2	29,6	0	1,34							
342	компот из свежих плодов (С-витаминизация)	200/70мг	0,16	0,16	27,88	114,6	0	20,9	0	0	14,18	0	5,14	0,95							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>910</b>	<b>33,37</b>	<b>38,73</b>	<b>129,79</b>	<b>1015,8</b>	<b>8,77</b>	<b>39,34</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>177,13</b>	<b>45,6</b>	<b>58,41</b>	<b>11,54</b>							
<b>итого за весь день:</b>																					
		<b>55,44</b>	<b>78,44</b>	<b>185,01</b>	<b>1644,68</b>	<b>8,83</b>	<b>66,7</b>	<b>40</b>	<b>0,7</b>	<b>461,09</b>	<b>90,1</b>	<b>96,78</b>	<b>58,99</b>								
<b>ДЕНЬ ВТОРОЙ</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
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 рагу из овощей хлеб пшеничный	200	3,013	7,11	13,44	138	0,09	17,89	0	0	63,67	0	0	1,18							
14	масто сливочное чай с сахаром	10	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	2,6	5,6	0,36							
376	<b>ИТОГО:</b>	<b>200/15</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>13,4</b>	<b>52</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,98</b>	<b>4,5</b>	<b>2,4</b>	<b>0,5</b>							
	<b>итого:</b>	<b>550</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							
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							
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 хлеб пшеничный	200	6,4	7,79	44,67	287,79	0,168	0	0	0	13,25	52,24	16,69	0,85							
354	кисель плодово-ягодный (С-витаминизация)	200/70мг	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>43,66</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>195,74</b>	<b>16,14</b>								
<b>ДЕНЬ ТРЕТИЙ</b>																					
<b>Завтрак</b>																					



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2907	2	100/60	11,7	10,7	2,9	155,8	0,22	0,02	0	0	31,09	0	0	0,92
302/2015		200	11,66	6,5	57,41	356	0,38	0	0,04	0	22,98	3,81	185	6,2
14		40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
377		10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
		200/15/7	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
71	2	100	1,1	0,2	3,8	22	0,07	17,5	0	0	14	26	20	0,9
102		250	9,83	8,88	16,8	169,34	0	11,17	0	0	45,82	0	35,48	4,55
227		100	14,2	7,89	60,7	138,5	0,1	1,93	0	0	66,73	0	0	0,89
302		200	18,6	2,2	133,8	630	0,24	0	0	0	76	154	80	3,6
		20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
349		30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
		200/70мг	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	ИТОГО:	900	67,29	36,02	293,04	1533,14	9,24	52,61	0	0,7	305,98	399	178,82	16,11
	итого за весь день:		93,33	61,36	385,43	2258,71	9,88	55,46	40,04	0,7	384,65	431,81	371,82	23,97

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
181	2	200/10	6,11	10,72	32,38	251	0	1,17	0	0	133,77	20,3	0	0,47
14		30	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27
		10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
382		10	0,8	0,8	19,6	94	0	2,9	0	0	3,7	??	0,1	4,1
		200	4,08	3,54	17,58	118,6	0	1,59	0	0	152,22	0	21,34	0,48
	ИТОГО:	640	12,92	22,96	82,25	593,93	0,03	22,76	40	0	326,39	64,8	25,64	45,24
	итого за весь день:													

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:

ИТОГО:

итого за весь день:



		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		
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	рату по мясу штатг.- бройлер	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	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)	200/70мг	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7		
	ИТОГО:	800	43,84	39,71	90,28	941,72	8,96	34,29	0,1	0,7	121,1	322,65	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	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		
	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	13,2	7,5	5,25	0,15		
377	грудка вареная (без кожи/облеза)	шт	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	0	3,2	2,2	0,1	0,14		
	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	576,28	0,07	28	39	0	301,98	116,5	32,02	47,81		

**Обед**

		Завтрак														
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		
99	суп из овощей со сметаной	250/10	7,89	8,04	14,5	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	соус 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		
	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)	200/70мг	0,11	0,12	25,1	119,2	0	20,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57		
	ИТОГО:	960	40,96	48,22	121,76	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		
14	Хлеб цельнозерный йодообогатенный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36		
	масло сливочное	10	0,08	0,13	66	0	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:	500	30,43	43,56	89,34	875,25	0,04	1,94	40	0	221,88	29	93,58	4,71		

**Обед**

		Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
88	ши из свежей капусты с картофелем со сметаной	100	1,75	3,07	10,08	22,22	0,45	0,87	0	0	33,5	0	0	1,33		
234	Котлеты рыбные из см "Милга"	250/10	6,37	10,06	8,26	157,04	0	21,16	0	0	60,89	0	23	1,28		
125	гарнир картофель отварной	100	19,63	15,32	24,75	320	0,11	1,18	0	0	64,75	203	23,08	0,59		
	хлеб пшеничный	200	4,11	9,32	27,79	222,62	0	28,67	0	0	36,44	0	41,56	1,78		
	ИТОГО:	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 сухобрунгов (С-витаминация)	200/70мг	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	<b>ИТОГО :</b>	<b>910</b>	<b>35,79</b>	<b>44,3</b>	<b>124,07</b>	<b>1075,18</b>	<b>8,88</b>	<b>82,51</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>234,26</b>	<b>219</b>	<b>107,9</b>	<b>10,56</b>
	<b>итого за весь день:</b>		<b>66,22</b>	<b>87,88</b>	<b>213,41</b>	<b>1950,43</b>	<b>8,92</b>	<b>84,45</b>	<b>40</b>	<b>0,7</b>	<b>456,14</b>	<b>248</b>	<b>201,48</b>	<b>15,27</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	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
	Фрукты свежие на весовую тарелку	1шт	0,8	0,8	19,6	91	0	20	0	0	32	22	0,1	41
379	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**

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	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	ТЕ-ФЕТИЛ 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
364	Кисель плодово-ягодный (С-витаминация)	200/70мг	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>25,213</b>	<b>30,6</b>	<b>82,77</b>	<b>751,8</b>	<b>8,86</b>	<b>54,64</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>194,25</b>	<b>59,6</b>	<b>50,82</b>	<b>9,18</b>
	<b>итого за весь день:</b>		<b>41,543</b>	<b>49,85</b>	<b>163,21</b>	<b>1315,73</b>	<b>8,9</b>	<b>77,22</b>	<b>39</b>	<b>0,7</b>	<b>623,8</b>	<b>196,4</b>	<b>74,17</b>	<b>54,2</b>

**ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ**

<b>Завтрак</b>														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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
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>	<b>550</b>	<b>28,36</b>	<b>35,23</b>	<b>94,88</b>	<b>823,16</b>	<b>0,298</b>	<b>2,25</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>194,87</b>	<b>219,49</b>	<b>65,91</b>	<b>3,52</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
2907	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 мясом и овощами	200	11,66	6,5	57,41	356	0,38	0	0,04	0	22,98	3,81	185	6,2
	Хлеб цельнозерновой йодобогатленный	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	комлот из смеси сухобрунгов (С-витаминация)	200/70мг	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>34,79</b>	<b>28,96</b>	<b>128,85</b>	<b>956,14</b>	<b>9,39</b>	<b>54,41</b>	<b>0,04</b>	<b>0,7</b>	<b>166,12</b>	<b>45,81</b>	<b>252,29</b>	<b>15,28</b>
	<b>итого за весь день:</b>		<b>63,15</b>	<b>64,19</b>	<b>223,73</b>	<b>1781,3</b>	<b>9,688</b>	<b>56,86</b>	<b>40,04</b>	<b>0,7</b>	<b>362,99</b>	<b>265,3</b>	<b>318,2</b>	<b>18,8</b>



ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ														
		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
377	фрукты свежие (кроме цитрусовых)	100	0,8	0,8	19,6	94	5	20	0	0	37	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
	<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>
1	2				<b>Обед</b>									
85	инда свекольная	3	1,75	8,0	10,09	122,22	0,05	10,87	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 (мясо 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-витаминизация)	200/70мг	0,11	0,12	25,1	119,2	0	20,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57
	<b>ИТОГО:</b>	<b>850</b>	<b>34,53</b>	<b>36,13</b>	<b>108,59</b>	<b>941,82</b>	<b>8,82</b>	<b>43,94</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>106,76</b>	<b>16</b>	<b>53,79</b>	<b>10,1</b>
	<b>итого за весь день:</b>		<b>42,82</b>	<b>50,08</b>	<b>189,46</b>	<b>1421,15</b>	<b>8,85</b>	<b>66,77</b>	<b>40</b>	<b>0,7</b>	<b>161,36</b>	<b>60,5</b>	<b>60,49</b>	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
	Белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Итого за весь период	59,78	689,77	2148,76	17039,64	99,02	655,64	468,18	7,00	3813,35	2229,18	1704,47	336,18		
Среднее значение за период	59,78	68,98	214,88	1703,96	9,90	65,56	46,82	0,70	381,34	222,92	170,45	33,62		
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	
	Примерное меню для обучающихся 1-4 классов	Завтрак
	703	902

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