


**Согласовано:**

Зам. начальника  
Межрайонного территориального  
отдела Управления  
Роспотребнадзора  
по Ставропольскому краю № 5



Ю.Н.Маримова

«26» 03 2025 г.

**Утверждаю:**

директор МКОУ СОШ № 12  
с. Красногвардейское  
Красногвардейского муниципального округа  
Ставропольского края

  
«26» 03 2025 г.

### 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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях " Дели плюс 2015 год/ под ред. М.П.Могильного, В.А. Тутельяна
3. "Сборника рецептур 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, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений" Уральский РЦП, по ред. Первалова А

№ рецептуры	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
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	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
	Хлеб целебный йодобогатщенный	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	40	0	2,4	3	0	0,02
	Фрукты свежие по сезону (яблоко)	1 шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
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>640</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
71	овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	100	1	0,1	1,2	12	0,05	4,9	0	0	17	14	30	0,5
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)	200/60мг	0,16	0,16	27,88	114,6	0	20,9	0	0	14,18	0	5,14	0,95
	<b>итого:</b>	<b>900</b>	<b>32,62</b>	<b>30,76</b>	<b>120,91</b>	<b>905,58</b>	<b>8,77</b>	<b>33,57</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>160,63</b>	<b>59,6</b>	<b>88,41</b>	<b>10,71</b>
	<b>итого за весь день:</b>		<b>54,69</b>	<b>70,47</b>	<b>176,13</b>	<b>1534,46</b>	<b>8,83</b>	<b>60,93</b>	<b>40</b>	<b>0,7</b>	<b>444,59</b>	<b>104,1</b>	<b>126,78</b>	<b>58,16</b>
<b>ДЕНЬ ВТОРОЙ</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
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
15	сыр Российский	15	3,4	4,4	0	54	0,01	0,11	39	0	132	75	5,25	0,15
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
	<b>итого:</b>	<b>550</b>	<b>26,68</b>	<b>38,79</b>	<b>72,27</b>	<b>758,39</b>	<b>0,05</b>	<b>29,19</b>	<b>39</b>	<b>0</b>	<b>222,57</b>	<b>105,5</b>	<b>110,6</b>	<b>5,59</b>
<b>Обед</b>														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
75	икра свекольная	100	1,75	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
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
400	Кисель из сока (С-витаминизация)	200/60мг	0,57	0,06	30,2	123,6	0,01	1,01	0	0	15,7	16,32	3,36	0,37
	<b>ИТОГО:</b>	<b>910</b>	<b>34,89</b>	<b>51,59</b>	<b>132,01</b>	<b>1169,15</b>	<b>8,948</b>	<b>28,19</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>173,17</b>	<b>84,56</b>	<b>105,67</b>	<b>11,91</b>
	<b>итого за весь день:</b>		<b>61,57</b>	<b>90,38</b>	<b>204,28</b>	<b>1927,54</b>	<b>8,998</b>	<b>67,38</b>	<b>39</b>	<b>0,7</b>	<b>395,74</b>	<b>190,06</b>	<b>216,27</b>	<b>17,6</b>
<b>ДЕНЬ ТРЕТИЙ</b>														
<b>Завтрак</b>														



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 рассыпчатая 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
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>607</b>	<b>29,99</b>	<b>28,86</b>	<b>94,77</b>	<b>782,17</b>	<b>0,64</b>	<b>1,61</b>	<b>40,04</b>	<b>0</b>	<b>216,69</b>	<b>32,81</b>	<b>211,94</b>	<b>7,98</b>

## Обед

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
71	овощи натуральные свежие или соленые (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
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	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	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
349	компот из смеси сухофруктов (С-витаминизация)	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>900</b>	<b>67,29</b>	<b>36,02</b>	<b>293,04</b>	<b>1533,14</b>	<b>9,24</b>	<b>52,61</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>305,98</b>	<b>399</b>	<b>178,82</b>	<b>16,11</b>
	<b>итога за весь день:</b>	<b>97,28</b>	<b>64,88</b>	<b>387,81</b>	<b>2315,31</b>	<b>9,88</b>	<b>54,22</b>	<b>40,04</b>	<b>0,7</b>	<b>522,67</b>	<b>431,81</b>	<b>390,76</b>	<b>24,09</b>	

## 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	10	11	12	13	14	15
	хлеб пшеничный	30	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	0	0	0	0	0
15	сыр Российский	15	3,4	4,4	0	54	0,01	0,11	39	0	6	19,5	4,2	0,27
	фрукты свежие по сезону (яблоко)	1 шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	132	75	5,25	0,15
377	чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	0	0,1	44
	<b>ИТОГО:</b>	<b>640</b>	<b>11,61</b>	<b>11,1</b>	<b>80,74</b>	<b>467,33</b>	<b>0,04</b>	<b>22,94</b>	<b>39</b>	<b>0</b>	<b>184,2</b>	<b>116,5</b>	<b>11,95</b>	<b>44,78</b>

## Обед

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
75	икра свекольная	100	1,75	8,07	10,08	122,22	0,05	10,67	0	11	12	13	14	15
88	щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	6,37	10,06	8,26	157,04	0	21,16	0	0	33,5	0	0	1,33
291	плов из мяса птицы- бройлера	250	20,8	18,09	37,9	407,35	0,05	3,23	0	0	60,89	0	23	1,28
	Хлеб целебный йодообогатенный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	10,3	0	0	2,05
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
400	Кисель из сока (С-витаминизация)	200/60мг	0,57	0,06	30,2	123,6	0,01	1,01	0	0,7	2,2	3	0	4,7
	<b>ИТОГО:</b>	<b>860</b>	<b>32,76</b>	<b>37,72</b>	<b>107,62</b>	<b>930,71</b>	<b>8,83</b>	<b>36,17</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>126,59</b>	<b>32,32</b>	<b>29,16</b>	<b>9,91</b>
	<b>итога за весь день:</b>	<b>44,37</b>	<b>48,82</b>	<b>188,36</b>	<b>1398,04</b>	<b>8,87</b>	<b>59,11</b>	<b>39</b>	<b>0,7</b>	<b>310,79</b>	<b>148,82</b>	<b>41,11</b>	<b>54,69</b>	

## ДЕНЬ ПЯТЫЙ

## Завтрак

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
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	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
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>550</b>	<b>25,13</b>	<b>32,6</b>	<b>89,27</b>	<b>750,83</b>	<b>0,163</b>	<b>1,96</b>	<b>70</b>	<b>0</b>	<b>158,08</b>	<b>235,58</b>	<b>63</b>	<b>2,91</b>

## Обед



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
71	овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	100	1	0,1	1,2	12	0,05	4,9	0	0	17	14	30	0,5
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
289/2015	рагу из мяса птицы- бройлера	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)	200/60мг	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	ИТОГО:	880	44,78	39,54	87,47	937,85	8,96	34,84	0,1	0,7	141,36	322,55	141,35	10,32
	итого за весь день:	69,91	72,14	176,74	1688,68	9,123	36,8	70,1	0,7	299,44	558,13	204,35	13,23	

**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
	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 (яблоко)	1 шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
377	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
	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
71	овощи натуральные свежие или соленые (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
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 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
400	Кисель из сока (С-витаминизация)	200/60мг	0,57	0,06	30,2	123,6	0,01	1,01	0	0	15,7	16,32	3,36	0,37
	ИТОГО:	960	43,36	49	135,06	1137,55	12,8	30,79	20	0,7	126,08	68,02	117,43	24,67
	итого за весь день:	65,71	83,2	189,45	1715,83	12,87	59,79	59	0,7	428,06	184,52	149,45	72,48	

**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
	Хлеб цельнозерновой йодообогащенный	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
	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	икра 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
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
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
	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)	200/60мг	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	<b>ИТОГО :</b>	<b>900</b>	<b>30,16</b>	<b>36,94</b>	<b>159,17</b>	<b>888,09</b>	<b>8,87</b>	<b>76,27</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>246,87</b>	<b>16</b>	<b>84,82</b>	<b>10,36</b>
	<b>итого за весь день:</b>		<b>60,69</b>	<b>80,62</b>	<b>248,61</b>	<b>1763,34</b>	<b>8,91</b>	<b>78,21</b>	<b>40</b>	<b>0,7</b>	<b>468,76</b>	<b>46</b>	<b>178,4</b>	<b>16,07</b>

**ДЕНЬ ВОСЬМОЙ**

**Завтрак**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
188	Запеканка рисовая с творогом с повидлом	200/20	22,89	16,31	38,25	491	0,07	1	0,09	0	219,95	298,95	34,57	1,23
	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 (яблоко)	1 шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
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
	<b>ИТОГО :</b>	<b>645</b>	<b>29,14</b>	<b>22,16</b>	<b>83,81</b>	<b>755,33</b>	<b>0,11</b>	<b>21,17</b>	<b>39,09</b>	<b>0</b>	<b>392,93</b>	<b>419,95</b>	<b>46,52</b>	<b>46,15</b>

**Обед**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
75	икра свекольная	100	1,75	8,07	10,08	122,22	0,05	10,67	0	0	33,5	0	0	1,33
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
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
400	Кисель из сока (С-витаминизация)	200/60мг	0,57	0,06	30,2	123,6	0,01	1,01	0	0	15,7	16,32	3,36	0,37
	<b>ИТОГО :</b>	<b>900</b>	<b>28,49</b>	<b>37,42</b>	<b>124,05</b>	<b>961,88</b>	<b>8,813</b>	<b>22,7</b>	<b>30</b>	<b>0,7</b>	<b>154,22</b>	<b>130,25</b>	<b>41,46</b>	<b>9,22</b>
	<b>итого за весь день:</b>		<b>57,63</b>	<b>59,58</b>	<b>207,86</b>	<b>1717,21</b>	<b>8,923</b>	<b>43,87</b>	<b>69,09</b>	<b>0,7</b>	<b>547,15</b>	<b>550,2</b>	<b>87,98</b>	<b>55,37</b>

**ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ**

**Завтрак**

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
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>550</b>	<b>27,45</b>	<b>34,37</b>	<b>93,2</b>	<b>805,16</b>	<b>0,298</b>	<b>1,96</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>168,43</b>	<b>219,49</b>	<b>58,57</b>	<b>3,17</b>

**Обед**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
71	овощи натуральные свежие или соленые (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
289/2015	рагу из мяса птицы-бройлера	100/180	31,25	29,5	18,75	500	0,19	0	0,1	0	40,38	292,55	43,74	2,97
	Хлеб цельнозерновой йодообогащенный	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)	200/60мг	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	<b>ИТОГО:</b>	<b>890</b>	<b>42,68</b>	<b>41,26</b>	<b>87,29</b>	<b>946,34</b>	<b>8,98</b>	<b>54,39</b>	<b>0,1</b>	<b>0,7</b>	<b>154,43</b>	<b>334,55</b>	<b>111,03</b>	<b>11,13</b>
	<b>итого за весь день:</b>		<b>70,13</b>	<b>75,63</b>	<b>180,49</b>	<b>1751,5</b>	<b>9,278</b>	<b>56,35</b>	<b>40,1</b>	<b>0,7</b>	<b>322,86</b>	<b>554,04</b>	<b>169,6</b>	<b>14,3</b>



**ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ**

**Завтрак**

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	75	5,25	0,15
	Фрукты свежие по сезону (яблоко)	1 шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
377	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>	<b>647</b>	<b>12,29</b>	<b>16,59</b>	<b>79,74</b>	<b>525,33</b>	<b>0,04</b>	<b>24,11</b>	<b>39</b>	<b>0</b>	<b>317,97</b>	<b>136,8</b>	<b>11,95</b>	<b>45,25</b>

**Обед**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
71	овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	100	1	0,1	1,2	12	0,05	4,9	0	0	17	14	30	0,5
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 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	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
400	Кисель из сока (С-витаминизация)	200/60мг	0,57	0,06	30,2	123,6	0,01	1,01	0	0	15,7	16,32	3,36	0,37
	<b>ИТОГО:</b>	<b>850</b>	<b>34,24</b>	<b>28,1</b>	<b>104,81</b>	<b>836</b>	<b>8,83</b>	<b>18,35</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>94,5</b>	<b>46,32</b>	<b>83,51</b>	<b>9,07</b>
	<b>итого за весь день:</b>		<b>46,63</b>	<b>44,69</b>	<b>184,55</b>	<b>1361,33</b>	<b>8,87</b>	<b>42,46</b>	<b>39</b>	<b>0,7</b>	<b>412,47</b>	<b>183,12</b>	<b>96,46</b>	

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого за весь период	628,41	690,31	2144,18	17173,24	94,55	549,12	475,33	7,00	4152,52	2949,80	1660,16	324,89
Среднее значение за период	62,84	69,03	214,42	1717,32	9,46	54,91	47,53	0,70	415,25	294,98	166,02	32,49
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период 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	703	902

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