Согласовано:

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

Ю.Н Маримова

2025 г.

Утверэкдаю:

директор МКОУ СОШ № 12

с. Красногвардейское

Красногвардейского муниципального округа

Ставропольского края

» 2025 r.

Примерное меню завтрак и обед

для обучающихся 1-4 классов

Разработано на основании:

- 1. Методических рекомендаций по организации питания обучащихся 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. Перевалова А

№ рецептур	прием пищи, наименование блюда	масса	хи	мический с	остав	энергетич еская		витам	ины (мг)		М	инеральные	е вещества	(Mr)
ы		порции	белки	жиры	углеводы	ценность (ккал)	B1	C	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
			-		ДЕНЬ ПЕ	РВЫЙ								<u> </u>
					Завтр	ак								
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 йодообогащенный	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
	The military of century (Aguara)	10 (140 - 10	0.8	0.8	19,5	्री च	0	1 . 23.	11011	0	32	22	0.2	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
	итого:		22,07	39,71	55,22	628,88	0,06	27,36	40	0	283,96	44,5	38,37	47,45
					06e <i>t</i>	1								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	in Herrina	1.11		- 10.03 a	122	0.05	10,67	0	0	33,5	0	0	1,33
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
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
	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
	итого:	910	41,23	48,41	145,48	1220,12	9,15	38,69	0,04	0,7	169,95	19,81	288,35	18,15
	итого за весь день:		63,3	88,12	200,7	1849	9,21	66,05	40,04	0,7	453,91	64,31	326,72	65,6
					ДЕНЬ ВТО									
000		1		1	Завтр							T		
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 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
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
	NTO(0)	1701	26,55	40,04	85,16	808,65	0,04	0,41	40	- 0	72,64	33,5	74,64	4,73
		and a comment of the comment			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
	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
82		100	13	13,3	15,5	234,8	0	1	0	0	57,2	29,6	0	1,34
304	ТЕФТЕЛИ из мясо говядины (2-й вариант)	COLUMN TO STATE OF THE PARTY OF				007.70	0,168	0	0	0	13,25	52,24	16,69	0,85
	ТЕФТЕЛИ из мясо говядины (2-й вариант) гарнир из крупы гречневой	200	6,4	7,79	44,67	287,79	0,100							
304	гарнир из крупы гречневой хлеб пшеничный	200	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	_0	0	0	4	13	2,8	0,18
304 171	гарнир из крупы гречневой хлеб пшеничный хлеб ржаной	200 20 30	0,67 2,6	0,44 1	8,38 12,8	42,8 77,7	0,02 8,7	0,1	0	0,7	2,2	13 3	0	4,7
304	гарнир из крупы гречневой хлеб пшеничный хлеб ржаной Кисель плодовоягодный (С-витаминизация)	200 20 30 200/60mar	0,67 2,6 0,11	0,44 1 0,12	8,38 12,8 25,1	42,8 77,7 119,2	0,02 8,7 0	0 0,1 20,83	0 0	0 0,7 0	2,2 11,46	13 3 0	0 3,64	4,7 0,57
304 171	гарнир из крупы гречневой хлеб пшеничный хлеб ржаной	200 20 30	0,67 2,6	0,44 1	8,38 12,8	42,8 77,7	0,02 8,7	0,1	0	0,7	2,2	13 3	0	4,7

					Завт	эак								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
290/7	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 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
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:		18,46	24,86	75,72	603,03	0,293	2,85	70	0	58,59	97,33	29,12	2,25
					O6e,					-		-		
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
	ИТОГО:		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:		85,75	60,88	368,76	2136,17	9,533	55,46	70	0,7	364,57	496,33	207,94	18,36
				ДЕ	НЬ ЧЕТЕ	ВЕРТЫЙ								
					Завтр	ак								
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
	хлеб вшеничный	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
			1.8	Q.B		1 3 to	Die					22	BIESE IN	44
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:	640	12,24	17,47	83,25	535,93	0,03	21,59	40	0	192,62	44,5	25,64	44,77
					06e	4								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	36° 14°	100	5,75	8,07	10.08	122,22	0.5	10,67	0.	1,0	33.5	. 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 целебный йодообогащенный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
254	хлеб ржаной	30 200/60mr	2,6	1 0.12	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
354	Кисель плодовоягодный (С-витаминизация)	20U/OUMF	0,11	0,12	25,1	119,2		20,83			11,46	0	3,64	0,57
	ИТОГО:		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 ПЯ Завтр									
1	2	3	4	5	<u>завтр</u> 6	ак 7	8	9	10	11	12	13	14	1.F
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
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
232200	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
376	чэй с сахаром	200/15	0,2	0	13,4	52	0	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5
	ИТОГО:	59 1 52	25,38	31,62	86,58	729,65	0,13	0,72	40	0	48,49	171,75	41,13	3,74

					O6e	Д						·		
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
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
89/2015	рагу из мяса гітицы- бройлера	100/180	31,25	29,5	18,75	500	0,19	0_	1,0	0	40,38	292,55	43,74	2,97
	йынын депх	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:	1330	43,84	39,71	90,28	941,72	8,96	34,29	0,1	0,7	121,1	322,55	121,44	10,15
	итого за весь день:		69,22	71,33	176,86	1671,37	9,09	35,01	40,1	0,7	169,59	494,3	162,57	13,89
				1	ДЕНЬ ШЕ	СТОЙ								
					Завтр	ак								
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
	Living imposed many laboral laboration	*	8,0	0 8	6			20		0		22	FALL FIRST	THE YELL
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:	1 62	22,35	34,2	54,39	578,28	0,07	29	39	0	301,98	116,5	32,02	47,8
					Обел	1								
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
99	суп из овощей со сметаной	250/10	7,89	8,04	14,6	162,8	0,07	6,67	0	0	49.94	0		
			,										39,62	1,99
268	биточни 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 плодовоягодный (С-витаминизация)	200/60mr	0,11	0,12	25,1	119,2	0	20,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57
	ИТОГО:	UNI SOURTH	40,96	48,22	127,76	1126,61	12,79	46,11	20	0,7	125,96	51,7	121,85	22,31
	итого за весь день:	100000000000000000000000000000000000000	63,31	82.42	182,15	1704.89	12,86	75.11	59	0,7	427,94	168.2	153.87	·······
	итого за весь денв:		05,31		ЕНЬ СЕД		12,00	73,11	33	0,7	427,94	106,2	155,87	70,12
				A	Завтр									
1	2	3	4	5	6	dK 7	8	9	10	11	12	40	44 [46
268	Шницель из мяса говядины	100	16,5	24,2	14,33	344	0	0.35	0	0	43,15	13	14 55,79	15
202/203		200	7,3	7,72	40,55	260,88	0	0,33	0	0	16,11	0		2,8
2021203	гарнир макаронные изделия отварные с маслом											_	10,85	1,05
- 1	Хлеб цепебный йодообогащенный	40	2,47	0,87	16,75	85,77 66	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13		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
					06e,									
						7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	to let Circles		AR 141 - 142	The same of the same of	CERTIFICATION		The State of the Control of the Cont		
75	PER CECETANDS		1,15		TO IN		0.05	67	0		20.00		0	ĘII.
88	щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	1, 1 5 6,37	10,06	8,26	157,04	0.04	21,16	0	0	60,89	0	23	1,28
75	PER CECETANDS		1,15		TO IN		0,09		0	0 0	60,89 19	0 138,25		

	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:	10	31,49	44,76	115,07	1020,18	8,86	81,99	0	0,7	188,51	154,25	107,1	11,78
	итого за весь день:		61,92	88,34	204,41	1895,43	8,9	83,93	40	0,7	410,39	183,25	200,68	16,49
				Д	EHP BOO									
	2	3	4	5	Завтр	рак 7	8	9	10	11	1 40	10	1 44	15
181	2 каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	6,11	10,72	32,38	251	0	1,17	0	11	133,77	20,3	0	0,47
101		l										20,3		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
379	кофейный напиток с молохом	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0	1,3	0	0	125,78	0	14	0,13
0/3	ИТОГО:	200	15,33	19,25	80,44	563,93	0,04	22,58	39	0	429,55	136,8	23,55	45,02
					Обел						720,00	100,0	20,00	40,02
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
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 мясо 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
354	Кисаль плодовоягодный (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 :	9.0	27,28	29,51	110,07	847,26	8,803	36,75	30	0,7	133,48	127,93	71,74	8,59
	итого за весь день:	L	42,61	48,76	190,51	1411,19	8,843	59,33	69	0,7	563,03	264,73	95,29	53,61
				Д	ЕНЬ ДЕВ									
		3	4	5	Завтр 6	ак 7	8	1 0	40	44				
322	2 котлеты из птицы	100	15,33	15,78	15,75	265	0,09	0,66	10 0	11	12	13 138,25	14 22,28	15 1,81
171		200	6,4	7,79	44,67	287,79	0,168	0,00	0	0	13,25	52.24		
1/1	гарнир из крупы гречневей						0,100	U	U	U	13,25	52,24	16,69	0,85
	йынгинешл Вяпж	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:	EH 550	28,36	35,23	94,88	823,16	0,298	2,25	40	0	194,87	219,49	65,91	3,52
					06e <i>t</i>	,								
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
290/7	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	калія рассыпчатая піпеничная	200	11,66	6,5	57,41	356	0,38	0	0,04	0	22,98	3,81	185	6,2
	Хлаб цепебный 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

÷. ,

	итого:		34,79	28,96	128,85	958,14	9,39	54,41	0,04	0,7	158,12	45,81	252,29	15,28
	итого за весь день:		63,15	64,19	223,73	1781,3	9,688	56,66	40,04	0,7	362,99	265,3	318,2	18,8
				Д	ЕНЬ ДЕС	ятый								
					Завтр	ак								
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
	хлеб пшеничный	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	80,0	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
			0.8	[6]	19,6			20	i c	0	32	2	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:	647	8,29	13,95	80,87	479,33	0,03	22,83	40	0	54,6	44,5	6,7	44,65
	-				Обед	ι.								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		- 00	Line	PRI I	10		2.05	10,67	Mb.	0	33.5	0	0.1	1430
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 1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
354	Кисель плодовоягодный (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	18	53,79	10,1
	итого за весь день:		42,82	50,08	189,46	1421,15	8,85	66,77	40	0,7	161,36	60,5	60.49	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

				знергетич	-								
	Пищевые вещества			еская		витами	ны (мг)		минеральные вещества (мг)				
Итого	белки	жиры	углеводы	ценность (ккал)	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe	
Итого за весь период	593,35	682,19	2126,71	17086,72	94,80	619,20	478,18	7,00	3467,87	2202,76	1735,64	326,30	
Среднее значение за период	59,34	68,22	212,67	1708,67	9,48	61,92	47,82	0,70	346,79	220,28	173,56	32,63	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период													
лериод в % от	18,2	20,4	61,4										

СУММАРНЫЙ ОБЬЕМ 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