

**Согласовано:**

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



Ю.Н.Маримова

2024 г.

**Утверждаю:**

директор МКОУ СОШ № 6  
пос. Медвеженский  
Краснодарского муниципального округа  
Ставропольского края



« 09 » 2024 г.

МКОУ  
СОШ №6

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. Тутельяна
3. "Сборника рецептов 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, рецептов 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<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	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	63,67	0	0	1,18
	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
	<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
75	икра сыкодонная	100	1,75	8,07	10,08	122,22	0,05	10,87	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
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>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>55,633</b>	<b>78,16</b>	<b>187,84</b>	<b>1701,57</b>	<b>8,9</b>	<b>57,64</b>	<b>40</b>	<b>0,7</b>	<b>297,33</b>	<b>79,1</b>	<b>122,2</b>	<b>16,4</b>
<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
	икра хабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,8	0,03	5,76	0	0	19,2	0	0	0,25
	Хлеб цельнобланный 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
	ягоды свежие яб.сеzona (яблоко)	100	0,3	0,8	10,6	54	0	20	0	0	32	22	0,1	4,4
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
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-витаминизация)	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>910</b>	<b>33,68</b>	<b>43,68</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>55,75</b>	<b>83,39</b>	<b>173,25</b>	<b>1683,41</b>	<b>8,998</b>	<b>69,6</b>	<b>40</b>	<b>0,7</b>	<b>436,39</b>	<b>126,74</b>	<b>174,32</b>	<b>58,73</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	100/50	11,7	10,7	2,9	155,8	0,22	0,02	0	0	31,09	0	0	0,92



	красный основной														
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	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02	
	фрукты свежие по сезону (банан)	1шт	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>	607	19,29	28,96	82,37	686,19	0,26	51,52	40	0	124,13	51	49,66	47,44	

**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
234	Котлеты рыбные из с/м "Минтай"	100	19,63	15,32	24,75	320	0,11	1,18	0	0	64,75	203	23,08	0,59
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>	900	72,72	43,45	257,09	1714,64	9,25	51,86	0	0,7	304	602	201,9	15,81
	<b>итого за весь день:</b>		92,01	72,41	339,46	2400,83	9,51	103,38	40	0,7	428,13	653	251,56	63,25

**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	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	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
	фрукты свежие по сезону (яблоко)	1шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	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
	<b>ИТОГО:</b>	600	12,24	17,47	83,25	535,93	0,03	21,59	40	0	192,62	44,5	25,64	44,77

**Обед**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
75	рыба свежемороженая	100	1,75	3,07	10,08	122,22	1,05	19,67	0	0	33,5	0	0	1,35
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 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
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
	<b>ИТОГО:</b>	660	32,3	37,78	102,52	926,31	8,82	55,99	0	0,7	122,35	16	29,44	10,11
	<b>итого за весь день:</b>		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**

**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 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
	фрукты свежие по сезону (яблочко)	1шт	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>	600	21,83	22,83	151,32	669,73	0,173	21,99	70	0	115,01	123,83	29,22	46,36

**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
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	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	комлот 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:	550	43,84	39,71	90,28	941,72	8,96	34,29	0,1	0,7	121,1	322,55	121,44	10,15
	итога за весь день:		65,67	62,54	241,6	1611,45	9,133	56,28	70,1	0,7	236,11	446,38	150,66	56,51
<b>ДЕНЬ ШЕСТОЙ</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 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)	1шт	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:	552	22,35	34,2	54,39	578,28	0,07	29	39	0	301,98	116,5	32,02	47,81
<b>Обед</b>														
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	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 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)	200/60мг	0,11	0,12	25,1	119,2	0	20,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57
	ИТОГО:	560	40,96	48,22	127,76	1126,61	12,79	46,11	20	0,7	125,96	51,7	121,85	22,31
	итога 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
<b>ДЕНЬ СЕДЬМОЙ</b>														
<b>Завтрак</b>														
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 обогащенный	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
	фрукты свежие по сезону (яблоко)	1шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	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:	700	31,23	44,38	108,94	969,25	0,04	21,94	40	0	253,88	51	93,68	48,71
<b>Обед</b>														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
75	пирог свекольный	100	1,75	8,07	10,08	122,22	0,04	10,67	0	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
234	Котлеты рыбные из с/м "Минтай"	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
	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>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>67,02</b>	<b>88,68</b>	<b>233,01</b>	<b>2044,43</b>	<b>8,92</b>	<b>104,45</b>	<b>40</b>	<b>0,7</b>	<b>488,14</b>	<b>270</b>	<b>201,58</b>	<b>59,27</b>

**ДЕНЬ ВОСЬМОЙ**

**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
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 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 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-витаминизация)	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>26,213</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>50,62</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**

**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	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
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>27,24</b>	<b>45,18</b>	<b>76,58</b>	<b>836,99</b>	<b>0,04</b>	<b>30,61</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>242,21</b>	<b>29</b>	<b>124,29</b>	<b>5,44</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
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	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 цельнозерновой йодообогатенный	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>950</b>	<b>27,21</b>	<b>28,48</b>	<b>112,18</b>	<b>835,6</b>	<b>9,043</b>	<b>54,41</b>	<b>30</b>	<b>0,7</b>	<b>148,04</b>	<b>110,33</b>	<b>88,41</b>	<b>9,67</b>
	<b>итого за весь день:</b>		<b>54,45</b>	<b>73,66</b>	<b>188,76</b>	<b>1672,59</b>	<b>9,083</b>	<b>85,02</b>	<b>70</b>	<b>0,7</b>	<b>390,25</b>	<b>139,33</b>	<b>212,7</b>	<b>15,11</b>

**ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ**

**Завтрак**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
223/330	запеканка из творога со стуженным молоком или джемом	200/20	21,8	17,72	60,72	404	0,14	0,78	0	0	427,8	0	0	1,42
	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	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
	Фрукты свежие по сезону (яблоко)	1шт	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>24,66</b>	<b>26,44</b>	<b>108,21</b>	<b>690,33</b>	<b>0,17</b>	<b>23,61</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>482,4</b>	<b>44,5</b>	<b>6,7</b>	<b>46,07</b>
<b>Обед</b>														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
76	икра свекольная	100	1,75	8,07	10,08	122,22	0,06	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 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
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
	<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>59,19</b>	<b>62,57</b>	<b>216,8</b>	<b>1632,15</b>	<b>8,99</b>	<b>67,55</b>	<b>40</b>	<b>0,7</b>	<b>589,16</b>	<b>60,5</b>	<b>60,49</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	599,12	708,93	2111,85	17229,29	94,14	773,83	478,10	7,00	4232,22	2200,15	1456,63	448,47
Среднее значение за период	59,91	70,89	211,19	1722,93	9,41	77,38	47,81	0,70	423,22	220,02	145,66	44,85
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