

Согласовано:

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

Ю.Н. Маримова
«26» 03 2025 г.



Утверждаю:
директор МКОУ СОШ № 7
с. Превраженское
Краснодарского муниципального округа
Ставропольского края

«26» 03 2025 г.
МКОУ СОШ
№ 7
Для документа
И.О. ПОДПИСАТЕЛЯ
М.П. ПОДПИСАТЕЛЯ
ДАТА ПОДПИСАНИЯ



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 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. Перевалова 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	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
ДЕНЬ ПЕРВЫЙ																					
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							
14	Хлеб цельнозерновой	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							
379	оруды свежие по сезону (яблоко)	1 шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	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							
	ИТОГО:	650	22,07	39,71	55,22	628,88	0,06	27,36	40	0	283,96	44,5	38,37	47,45							
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							
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-витаминализация)	200/70/мг	0,16	0,16	27,88	114,6	0	20,9	0	0	14,18	0	5,14	0,95							
	ИТОГО:	910	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:	55,44	78,44	185,01	1644,68	8,83	66,7	40	0	0,7	461,09	90,1	96,78	58,99							
ДЕНЬ ВТОРОЙ																					
Завтрак																					
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							
15	хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36							
376	сыр Российский	15	3,4	4,4	0	54	0,01	0,11	39	0	132	75	5,25	0,15							
	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	25,583	36,58	57,92	673,77	0,14	18,41	39	0	249,8	105,5	69,04	4,99							
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							
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	блюда 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							
400	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7							
	Кисель из сока (С-витаминализация)	200/70/мг	0,57	0,06	30,2	123,6	0,01	1,01	0	0	15,7	16,32	3,36	0,37							
	ИТОГО:	910	34,69	51,66	131,16	1163,56	21,2	183,8	84,56	0,7	185,8	190,06	114,71	16,4							
	итого за весь день:	60,273	88,24	189,08	1837,33	9,088	38,61	39	0,7	0,7	433,6	190,06	174,71	16,4							
ДЕНЬ ТРЕТИЙ																					
Завтрак																					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2907	мяса птицы- бройлера, тушенная в соусе мясном 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	3,56	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
	ИТОГО:	607	29,99	28,86	94,77	782,17	0,64	1,61	40,04	0	216,69	32,81	211,94	7,98
Обед														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
354	Капуста тушеная	100	2,07	3,24	9,42	75,1	0	34,32	0	0	0	0	0	0
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
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	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	комлот из смеси сухофруктов (С-витаминизация)	200/70г	0,86	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	ИТОГО:	900	49,76	31,63	228,96	1392,74	9,05	66,98	0	0,7	179,5	308,25	158,02	15,54
	итого за весь день:		79,75	60,49	323,73	2174,91	9,69	68,59	40,04	0,7	396,19	341,06	369,96	23,52

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
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
376	оручки свежие по сезону (яблоко)	1шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
	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:	640	11,68	11,08	78,94	457,33	0,04	20,17	39	0	172,98	121	11,95	44,92
Обед														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 <td>11 <td>12 <td>13 <td>14 <td>15</td> </td></td></td></td>	11 <td>12 <td>13 <td>14 <td>15</td> </td></td></td>	12 <td>13 <td>14 <td>15</td> </td></td>	13 <td>14 <td>15</td> </td>	14 <td>15</td>	15
75	ирина свекольная	100	1,75	8,07	10,08	122,22	0,05	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
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 цельнозерный гидрооболоченный	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)	200/70г	0,57	0,06	30,2	123,6	0,01	1,01	0	0	15,7	16,32	3,36	0,37
	ИТОГО:	860	32,76	37,72	107,62	930,71	8,83	36,17	0	0,7	126,59	32,32	29,16	9,91
	итого за весь день:		44,44	48,8	186,56	1389,04	8,87	56,34	39	0,7	299,57	153,32	41,11	54,83

ДЕНЬ ПЯТЫЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
227	рыба см "Мингай" 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	0	8	26	5,6	0,36
379	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0	1,3	0	0	125,78	0	1,4	0,13
	ИТОГО:	550	24	24,71	134,22	624,33	0,173	3,23	70	0	205,81	97,33	40,72	1,99
Обед														

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
75	мида микроволна	100	1,55	8,14	9,23	116,63	0,05	3,68	0	0	44,13	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
289/2015	рыбу из мяса птицы - бройлер	1000/180	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
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)	2000/70г	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	ИТОГО:	880	44,39	47,75	98,31	1046,35	8,96	33,07	0,1	0,7	148,23	308,55	91,44	10,48
	итого за весь день:	68,39	72,46	232,53	1670,68	9,133	36,3	70,1	0,7	354,04	405,88	132,16	12,47	

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		
	мида 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		
	оружья свиные по сезону (блочно)	1 шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44		
377	чай с лимоном	2000/157	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	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	Калуста тушеная	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
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 мясной 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)	2000/70г	0,57	0,06	30,2	123,6	0,01	1,01	0	0	15,7	16,32	3,36	0,37
	ИТОГО:	960	42,39	51,2	138,48	1184,11	12,73	43,11	20	0,7	116,2	42,02	101,57	21,21
	итого за весь день:	64,74	85,4	192,87	1762,39	12,8	72,11	59	0,7	418,18	158,52	133,59	69,02	

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 цельный водобогатщенный	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	2,4	0	0	0	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	мида свекольная	100	1,75	8,07	10,08	122,22	0,05	10,67	0	0	33,5	0	0	1,33
88	щи из свежей капусты с вертофелем 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 см "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)	200/70г	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	ИТОГО:	910	35,79	44,3	124,07	1075,18	8,88	82,51	0	0,7	234,26	219	107,9	10,56
	итого за весь день:		66,22	87,88	213,41	1960,43	8,92	84,46	40	0,7	466,14	248	201,48	16,27

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

		Завтрак														
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1	2															
188	Запеканка рисовая с творогом с повидлом	200/70	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)	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		
	ИТОГО:	645	29,14	22,16	83,81	755,33	0,11	21,17	39,09	0	392,93	419,95	46,52	46,15		
	2															
1	Обед															
75	миска молочная	100	1,55	8,14	9,23	116,63	0,05	3,68	0	10	12	13	14	15		
98	суп крестьянский с пшеном	250	5,82	8,53	6,35	127,3	0	9,92	0	0	44,13	0	0	0,83		
304	ТЕФЕЛИ из мяса свядины (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		
400	Кисель из сока (С-витаминизация)	200/70г	0,57	0,06	30,2	123,6	0,01	1,01	0	0	15,7	16,32	3,36	0,37		
	ИТОГО:	900	27,223	38,58	95,9	860,83	8,87	33,6	0	0,7	225,62	61,92	20,34	9,31		
	итого за весь день:		56,363	60,74	179,71	1616,16	8,98	54,77	39,09	0,7	618,55	481,87	66,86	55,46		

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

		Завтрак														
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1	2															
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 фруктов речевой	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		
	ИТОГО:	550	27,45	34,37	93,2	805,16	0,288	1,96	40	0	168,43	219,49	58,57	3,17		
	2															
1	Обед															
354	Калуста тушеная	100	2,07	3,24	9,42	75,1	0	34,32	0	10	12	13	14	15		
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, тушеная в соусе	100/50	11,7	10,7	2,9	155,8	0,22	0,02	0	0	31,09	0	0	0,92		
	квашеная капуста	200	11,66	6,5	57,41	356	0,38	0	0,04	0	22,98	3,61	185	6,2		
302/2015	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	компот из смеси сухофруктов (С-витаминизация)	200/70г	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7		
	ИТОГО:	960	35,76	32	134,47	1011,24	9,32	71,23	40,04	0,7	154,12	19,81	232,29	14,38		
	итого за весь день:		63,21	66,37	227,67	1816,4	9,618	73,19	40,04	0,7	322,55	239,3	290,86	17,55		

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
15	хлеб пшеничный сыр Российский	30 15	1,85 3,4	0,85 4,4	12,56 0	64,33 54	0,03 0,01	0 0,11	0 39	0 0	6 132	19,5 75	4,2 5,25	0,27 0,15
377	фрукты свежие по сезону (яблоко) чай с лимоном	1шт 200/15/7	0,8 0,13	0,8 0,02	19,6 15,2	94 62	0 0	20 2,83	0 0	0 0	32 14,2	22 0	0,1 2,4	44 0,36
	ИТОГО:	647	12,29	16,59	79,74	525,33	0,04	24,11	39	0	317,97	136,8	11,95	45,25
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
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
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)	200/70мл	0,57	0,06	30,2	123,6	0,01	1,01	0	0	15,7	16,32	3,36	0,37
	ИТОГО:	850	36,22	36,54	116,16	943,01	8,83	26,18	0	0,7	111,52	32,32	41,64	13,18
	Итого за весь день:		48,51	53,13	195,9	1468,34	8,87	60,29	39	0,7	429,49	169,12	53,59	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Пищевые вещества		энергетич еская ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)				
	Белки	жиры		углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
Итого за весь период	607,34	701,95	17329,36	94,80	602,35	445,27	7,00	4189,40	2477,23	1561,10	323,51
Среднее значение за период	60,73	70,20	212,65	9,48	60,24	44,53	0,70	418,94	247,72	156,11	32,35
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период			1732,94								
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