

УТВЕРЖДАЮ:
Индивидуальный
предприниматель



Захарьяшева Н.И.

2021г.

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 1



Корякин В.В.

2021г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

завтраков и обедов для обучающихся 1-4 классов

на осенний период 2021-2022 учебного года

(бесплатное горячее питание за счёт средств бюджета Ставропольского
края и бюджета Нефтекумского городского округа Ставропольского
края)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№	Приём пищи, наименован. блюда	Масса порц.	Пищевые вещ-ва			Энерг.ц (ккал)	Витамины (мг)							
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В 1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
1 смена Завтрак														
174/2017	Каша вязкая молочная из риса с м/с	200/10	5,6	6,64	40,7	244,96	0,01	1,14	20	0,3	60,3	34,36	105,7	0,48
377/2017	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	61,5		2,83		0,01	14,2	2,4	4,4	0,36
15/2017	Сыр "Российский" (порциями)	15	3,48	4,43		53,79	0,00	0,1	39	0,15	132	5,25	75	0,15
14/2017	Масло сливочное 72,5% м.д.ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,001		40	0,11	2,4		3	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
338/2017	Яблоко сезонное калиброванное	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,045	15		0,2	24	11,7	14,3	2,86
	Итого:	622	12,36	19,25	88,66	577,33	0,11	19,1	99,0	1,27	240,1	64,01	229,6	4,49
2 смена Обед														
70-71/2017	Овощи натур свежие или солёные (огурцы)	60	0,5	0,1	1,5	8,90	0,01	6,0		0,10	6,00	9,00	21,00	0,48
103/2017	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,71	83,87	0,088	6,6		0,94	19,7	21,6	53,32	0,86
268/2017	Биточки из говядины	90	14	10,4	14,13	206,12	0,09	0,14	26	2,02	39,4	28,9	149,7	1,35
321/2017	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	112,7	0,040	25,7		1,3	83,2	30,98	60,21	1,21
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,02	0,020	0,4		0,5	31,8	4	15,4	1,25
	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,2	11,95	56,2	0,030			0,33	4,8	6,87	18,22	0,41
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4	1,17
	Итого:	750	23,8	18,2	93,22	632,05	0,328	38,9	26	5,4	195	115,5	365,3	6,73

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Энерг.ц (ккал)	Витамины (мг)							
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В 1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
1 смена Завтрак														
210/2017	Омлет натуральный	160	16,2	28,8	3,06	336,12	0,12	0,3	377	0,87	120	18,72	261,9	3,06
101/2004	Икра кабачковая	100	2	4,7	5,93	74,02	0,02	55,5		0,47	18,2	13,2	22,8	0,6
379/2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,67	24,17	133,19	0,04	1,31	20		122	14	90	0,13
14/2017	Масло сливочное 72,5% м.д.ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,001		40	0,11	2,4		3	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Итого:	500	23,84	43,73	51,22	693,81	0,23	57,1	437	1,95	269,1	56,22	404,9	4,43
2 смена Обед														
70-71/2017	Овощи натур свежие или солёные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	10,5		0,42	8,40	12,00	15,60	0,54
82/2017	Борщ из св. капусты с картофелем	200	1,86	4,53	11,9	95,81	0,04	8,24		1,84	35,5	20,2	42,58	0,95
227/2017	Рыба минтай припущенная	90	17,3	15,1	3,82	220,28	0,08	0,32	7,2	4,16	14,4	11,1	147,1	0,61
310/2017	Картофель отварной	150	2,9	4,3	23	142,3	0,15	21		0,34	14,6	29,33	79,7	1,15
648/2004	Кисель фруктовый	200	0,57	0,06	28,2	115,62	0,001	1,01		0,01	15,7	3,36	16,32	0,37
	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,2	11,95	56,2	0,030			0,33	4,8	6,87	18,22	0,41
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4	1,17
	Итого:	750	26,9	24,7	91,17	694,29	0,387	41,1	7,2	7,31	104	96,96	366,9	5,2

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва				Энерг.ц (ккал)	Витамины (мг)									
			Б(г)	Ж(г)	У(г)			В 1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe		
1 смена Завтрак																	
204/2017	Макароны отварные с сыром	175/5/20	13,2	10,3	31,78	272,32	0,07	0,14	72	0,97	106	32,1	122,4	1,51			
389/2017	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,7	0,3	20,76	88,54	0,020	20,0	0,2	0,01	13,0	3,0	3,0	1,0			
14/2017	Масло сливочное 72,5% м.д.ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,001		40	0,11	2,4		3	0,02			
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62			
	Итого:	440	16,42	18,14	70,60	511,34	0,14	20,1	112	1,59	128,6	45,40	155,6	3,15			
2 смена Обед																	
70-71/2017	Овощи натур свежие или солёные (огурцы)	60	0,5	0,1	1,5	8,90	0,01	6,0		0,10	6,00	9,00	21,00	0,48			
102/2017	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	7,26	8,39	116,46	0,18	4,66		0,92	29,1	28,26	69,76	1,62			
260/2017	Гуляш из говядины	90/50	20,4	23,5	4,05	309,18	0,04	1,29		5,04	30,5	30,84	215,8	4,28			
302/2017	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,32	4,5	38,85	221,18	0,12			1,04	24,05	34,21	159	2,69			
388/2017	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,28	0,012	100		0,76	21,3	3,4	3,4	0,6			
	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,2	11,95	56,2	0,030			0,33	4,8	6,87	18,22	0,41			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4	1,17			
	Итого:	800	35,9	36,2	95,52	851,44	0,44	112	0,0	8,40	126,3	126,7	534,6	11,3			

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва				Энерг.ц (ккал)	Витамины (мг)									
			Б(г)	Ж(г)	У(г)			В 1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe		
1 смена Завтрак																	
223/2017	Запеканка из творога со сгущ.молоком	150/30	20,5	15,5	49,2	417,96	0,084	0,66	91	0,58	274	37,2	301,2	0,9			
382/2017	Какао с молоком	200	4,2	3,62	21,28	134,5	0,05	1,6	24		153	22,26	127,9	0,55			
14/2017	Масло сливочное 72,5% м.д.ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,001		40	0,11	2,4		3	0,02			
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62			
338/2017	Яблоко сезонное калиброванное	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,045	15		0,2	24	11,7	14,3	2,86			
	Итого:	570	27,81	27,3	103,2	769,54	0,23	17,3	155	1,39	460	81,4	473,7	4,95			
2 смена Обед																	
131/2017	Горох овощной отварной	60	1,95	2,24	3,6	42,36	0,04	6,5	12,0	0,16	16,00	13,59	41,47	0,47			
88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,9	6,79	67,82	0,05	14,8		1,88	34,7	17,8	38,1	0,4			
291/2017	Плов из птицы	90/200	26,1	23	53,5	525,40	0,07	1,3	61	0,66	56,9	59,9	251,3	2,8			
342/2017	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,010	1,72		0,08	14,5	3,6	4,4	0,94			
	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,2	11,95	56,2	0,030			0,33	4,8	6,87	18,22	0,41			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4	1,17			
	Итого:	800	33,2	29,9	109,7	840,62	0,25	24,4	73	3,32	137	115,9	400,9	6,19			

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва				Энерг.ц (ккал)	Витамины (мг)								
			Б(г)	Ж(г)	У(г)			В 1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe	
1 смена Завтрак																
70/2017	Овощи солёные (огурцы или помидоры)	60	0,5	0,1	1,5	8,90	0,01	6,0		0,24	6,00	9,00	21,00	0,48		
234/2017	Биточки рыбные из минтая	90	13,7	7	12	165,8	0,100	0,29	9	2,9	50,6	30,15	174,5	24,8		
312/2017	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,2	0,14	18,2	26	0,18	37	27,75	86,6	1,01		
377/2017	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	61,5		2,83		0,01	14,2	2,4	4,4	0,36		
14/2017	Масло сливочное 72,5% м.д.ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,001		40	0,11	2,4		3	0,02		
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62		
	Итого:	547	19,94	19,48	67,20	523,88	0,30	27,3	74,5	3,9	117,4	79,60	316,7	27,3		
2 смена Обед																
52/2017	Свекла с растит/маслом	60	0,86	3,66	10,02	76,46	0,02	5,7		0,12	21,1	12,54	1,26	0,8		
103/2017	Суп картофельный с макарон. издел.	200	2,15	2,27	13,71	83,87	0,088	6,6		0,94	19,7	21,6	53,32	0,86		
290/2017	Птица тушеная с соусом томатным	90/50	13,4	11,4	3,95	172,00	0,07	0,6	48	1,26	63,1	26,9	155,5	1,99		
302/2017	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	28,64	203,77	0,21		21	0,6	14,82	135,8	206,9	4,56		
648/2004	Кисель фруктовый	200	0,57	0,06	28,2	115,62	0,001	1,01		0,01	15,7	3,36	16,32	0,37		
	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,2	11,95	56,2	0,030			0,33	4,8	6,87	18,22	0,41		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4	1,17		
	Итого:	800	29,2	24	106,5	759,16	0,469	13,9	69	3,47	150	221,2	499	10,2		

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва				Энерг.ц (ккал)	Витамины (мг)								
			Б(г)	Ж(г)	У(г)			В 1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe	
1 смена Завтрак																
173/2017	Каша вязкая молочная из пшениной кр.с/м	200/10	5,67	5,28	32,55	200,4	0,04		20	0,1	10,7	7,9	38,6	0,47		
15/2017	Сыр "Российский" (порциями)	15	3,48	4,43	0	53,79	0,00	0,1	39	0,15	132	5,25	75	0,15		
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	15	60,98		0,03		0,02	11,3	1,47	2,83	0,32		
14/2017	Масло сливочное 72,5% м.д.ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,001		40	0,11	2,4		3	0,02		
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62		
338/2017	Яблоко сезонное калиброванное	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,045	15		0,2	24	11,7	14,3	2,86		
	Итого:	630	12,50	17,89	80,31	532,25	0,14	15,1	99,0	1,08	187,6	36,62	161,0	4,44		
2 смена Обед																
75/2017	Икра свекольная или морковная	60	1,4	2,76	7,4	60,04	0	4,04		0,16	23	17,8	36,4	1		
101/2017	Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,19	11,66	72,67	0,08	6,6		0,8	18,40	20	50	0,7		
278/2017	Тефтели из говядины	90/50	12,6	11,1	13,05	202,65	0,06	0,91	43	0,7	35,6	23,3	112,5	1,1		
312/2017	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,2	0,14	18,2	26	0,18	37	27,75	86,6	1,01		
342/2017	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,010	1,72		0,08	14,5	3,6	4,4	0,94		
	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,2	11,95	56,2	0,030			0,33	4,8	6,87	18,22	0,41		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4	1,17		
	Итого:	800	22,4	21,6	98,4	677,6	0,37	31,4	69	2,46	144	113,4	355,5	6,33		

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№	Приём пищи, рец.	Масса порции	Пищевые вещ-ва				Энерг.ц (ккал)	Витамины (мг)									
			Б(г)	Ж(г)	У(г)			В 1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe		
1 смена																	
Завтрак																	
294/2017	Котлета из птицы	90	13,9	14,8	14,2	245,11	0,07	0,47	27	2,3	35,2	17,7	106	0,97			
348/2011	Соус томатный	50	0,58	3,1	4	46,22	0,01	1,19	12	0,12	7,9	5,8	11,1	0,2			
203/2017	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,56	0,05		21	0,77	4,86	21,12	37,17	1,1			
382/2017	Какао с молоком	200	4,2	3,62	21,28	134,5	0,05	1,6	24		153	22,26	127,9	0,55			
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62			
338/2017	Банан калиброванный	150	2,25	0,75	31,5	141,75	0,060	15		0,6	12	63	42	0,75			
	Итого:	670	28,91	27,05	115,4	820,53	0,29	18,3	84,0	4,29	220,1	140,2	351,4	4,19			
2 смена																	
Обед																	
70-71/2017	Овощи натур свежие или солёные (помидоры)	60	0,5	0,1	1,5	8,90	0,01	6,0		0,24	6,00	9,00	21,00	0,48			
99/2017	Суп из овощей со сметаной	200/10	1,27	3,99	7,31	70,23	0,11	8,3		0,26	27,90	16,6	39,4	0,62			
290/2017	Птица тушеная в соусе сметанном с томат	90/50	16,3	14,8	5,13	218,83	0,070	3,04	55	1,46	58,3	22,1	136,8	1,47			
302/2017	Каша перловая рассыпчатая	150	4,45	4,3	23,35	149,90	0,01			0,82	19,3	19	154,9	0,87			
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,02	0,020	0,4		0,14	31,8	4	15,4	1,25			
	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,2	11,95	56,2	0,030			0,33	4,8	6,87	18,22	0,41			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4	1,17			
	Итого:	810	26,6	23,8	87,03	668,32	0,298	17,7	55	3,46	159	91,67	433,1	6,27			

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№	Приём пищи, рец.	Масса порции	Пищевые вещ-ва				Энерг.ц (ккал)	Витамины (мг)									
			Б(г)	Ж(г)	У(г)			В 1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe		
1 смена																	
Завтрак																	
173/2017	Каша вязкая молочная из пшеничной кр.с/м	200/10	5,43	4,23	38,27	212,87	0,08		20	0,45	16,7	22,1	103	1,76			
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	15	60,98		0,03		0,02	11,3	1,47	2,83	0,32			
14/2017	Сыр "Российский" (порциями)	15	3,48	4,43		53,79	0,00	0,1	39	0,15	132	5,25	75	0,15			
15/2017	Масло сливочное 72,5% м.д.ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,001		40	0,11	2,4		3	0,02			
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62			
	Итого:	605	11,66	16,24	71,33	478,12	0,13	0,1	99	1,23	169,6	39,12	211,1	2,87			
2 смена																	
Обед																	
101/2004	Икра кабачковая	60	1,2	2,82	3,56	44,42	0,01	33,3		0,28	10,9	7,92	13,68	0,36			
102/2017	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	7,26	8,39	116,46	0,18	4,66		0,92	29,1	28,26	69,76	1,62			
268/2017	Шницель из говядины	90	8,91	12,6	9,3	186,24	0,09	0,14	26	2,02	39,4	28,9	149,7	1,35			
305/2017	Рис припущенный	150	4,64	5,29	36,67	212,85	0,02		21	0,67	2,42	19	60,6	0,51			
342/2017	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,010	1,72		0,1	14,5	3,6	4,4	0,94			
	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,2	11,95	56,2	0,030			0,33	4,8	6,87	18,22	0,41			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4	1,17			
	Итого:		22,9	28,7	103,8	765,01	0,39	39,8	47	4,53	112	108,7	363,8	6,36			

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва				Энерг.ц (ккал)	Витамины (мг)									
			Б(г)	Ж(г)	У(г)			В 1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe		
	1 смена Завтрак																
291/2017	Плов из птицы	90/200	26,1	23	53,5	525,40	0,07	1,3	61	0,66	56,9	59,9	251,3	2,8			
379/2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,67	24,17	133,19	0,04	1,31	20		122	14	90	0,13			
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62			
338/2017	Яблоко сезонное калиброванное	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,045	15		0,2	24	11,7	14,3	2,86			
	Итого:	670	32,29	26,58	110,3	809,58	0,21	17,6	80,5	1,36	209,8	95,9	382,8	6,41			
	2 смена Обед																
70/2017	Овощи солёные (огурцы или помидоры)	60	0,72	1,98	7,02	48,78	0,012	9,6		0,32	26,8	7,9	14,84	0,32			
82/2017	Борщ из св. капусты с картофелем	200	1,86	4,53	11,9	95,81	0,04	8,24		0,46	35,5	20,2	42,58	0,95			
289/2017	Рагу из птицы	90/200	23,1	19,2	27,36	374,21	0,01	21	38	3,32	51,4	64,8	248,6	3,26			
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,02	0,020	0,4		0,14	31,8	4	15,4	1,25			
	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,2	11,95	56,2	0,030			0,33	4,8	6,87	18,22	0,41			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4	1,17			
	Итого:	800	29,7	26,3	96,02	739,26	0,162	39,3	38	4,78	161	117,9	387	7,36			

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва				Энерг.ц (ккал)	Витамины (мг)									
			Б(г)	Ж(г)	У(г)			В 1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe		
	1 смена Завтрак																
268/2017	Котлета из говядины	90	14	10,4	14,13	206,12	0,09	0,14	26	2,02	39,4	28,9	149,7	1,35			
348/2011	Соус томатный	50	0,58	3,1	4	46,22	0,01	1,19	12	0,12	7,9	5,8	11,1	0,2			
302/2017	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	28,64	203,77	0,21		21	0,6	14,82	135,8	206,9	4,56			
231/2017	Капуста тушеная	50	1,03	1,62	4,72	37,58	0,02	8,58		0,33	27,7	10,33	20,06	0,1			
389/2017	Сок фруктовый	200	0,7	0,3	20,76	88,54	0,020	20,0	0,2	0,01	13,0	3,0	3,0	1,0			
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62			
	Итого:	570	27,38	21,82	90,18	666,62	0,40	29,9	59,1	3,58	110,0	194,2	418,0	7,8			
	2 смена Обед																
101/2004	Икра кабачковая	60	1,2	2,82	3,56	44,42	0,01	33,3		0,28	10,9	7,92	13,68	0,36			
96/2017	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,61	0,07	6,03		0,86	21,2	20,7	57,6	0,8			
294/2017	Биточки из птицы	90	13,9	14,8	14,2	245,11	0,07	0,47	27	2,3	35,2	17,7	106	0,97			
203/2017	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,56	0,05		21	0,77	4,86	21,12	37,17	1,1			
342/2017	Компот из свежих или заморож. фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,010	1,72		0,1	14,5	3,6	4,4	0,94			
	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,2	11,95	56,2	0,030			0,33	4,8	6,87	18,22	0,41			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4	1,17			
	Итого:	750	26,1	26,9	103,3	759,74	0,29	41,5	48	4,85	102	92,01	284,5	5,75			

		Пищевые вещ-ва				Энерг.ц (ккал)	Витамины (мг)				Ca	Mg	P	Fe
		Б(г)	Ж(г)	У(г)			В 1	С	А	Е				
Возрастная категория: с 7 до 11 лет														
1 смена Завтрак														
Итого за		213,1	237,4	848,4	6383,0	2,2	222	1299	21,7	2113	832,6	3104,8	70,1	
весь период														
Среднее значение														
за период		21,3	23,74	84,84	638,30									
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период														
в % от калорийности		3,4%	3,7%	13,2%										
2 смена Обед														
Итого за														
весь период		276,8	260,2	984,7	7387,5	3,4	400	431	48,0	1389	1200	3990,5	71,6	
Среднее значение														
за период		27,7	26,02	98,47	738,7									
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период														
в % от калорийности		3,7%	3,5%	13,3%										