

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ «Средняя школа №1 им. А.А.
Драгомировой»



Н.А. Лоберштык

« 28 »

2026г

**ЕДИНОЕ ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ
2026-2027 УЧЕБНЫЙ ГОД
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ БЕСПЛАТНОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ГОРОДА ДЖАНКОЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1 им. А.А. ДРАГОМИРОВОЙ»**

1,2 смена

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящее «Основное 10-дневное меню для организации питания обучающихся 1-4 классов (возрастная категория 7-11 лет) Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 1 им. А.А.Драгомировой» города Джанкоя Республики Крым.

Столовая МОУ города Джанкоя- оснащена централизованным водоснабжением и индивидуальным отоплением. Пищеблок включает: обеденный зал, производственные цеха; горячий, холодный цех, овощной, складские помещения для хранения продуктов с холодильным оборудованием, подсобные комнаты.

Площадь обеденного зала в Муниципальном общеобразовательном учреждении города Джанкоя Республики Крым «Средняя школа №1 им. А.А. Драгомировой – 80 посадочных мест;

Обеденный зал оборудован мебелью. Столы ежедневно моются горячей водой с содой и моющими средствами, а после каждого приема пищи протираются влажной обеззараживающей чистой салфеткой.

Пищеблоки оснащены:

- горячий цех - электроплитой, пароконвектоматом, пищеварочный котел, холодильник для отбора суточных проб, для хранения продуктов, хлебный шкаф, протирочная машина, тестомесильная машина универсальная привод.
- мясной цех – электромясорубки, холодильники, производственные столы.
- овощной цех – овощерезка, картофелечистка, производственные столы.

Школьная столовая обеспечена столовой посудой и приборами, согласно норме оснащения в полном объеме. Посуда используется фарфоровая и стеклянная.

Питьевой режим обеспечивает питьевой фонтанчик.

Перед входом в столовую имеется 4 раковин для мытья рук с подводкой холодной и горячей воды.

Для мытья столовой посуды и столовых приборов предусмотрены: водонагреватели, посудомоечная машина, 5 односекционных ванн. Моющие и дезинфицирующие средства постоянно имеются в достаточном количестве.

В подсобных комнатах предусмотрены отдельные помещения для уборочного инвентаря и одежды работника кухни.

Весь персонал школьной столовой состоит в штате образовательного учреждения города Джанкоя.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория 7-11 лет (завтрак)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	250	5,59	6,21	38,48	232,89	0,05	0,57	0,04	0,26	0,06	0,12	117,95	29,59	129,05	0,43	197,39	10,35	0,02	0,01	182	2011
ЙОГУРТ	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	510	15,56	11,64	76,05	481,43	0,21	1,97	0,09	1,48	0,06	0,50	370,75	74,59	370,05	2,03	568,19	11,47	0,07	0,01		
Всего за день:		15,56	11,64	76,05	481,43	0,21	1,97	0,09	1,48	0,06	0,50	370,75	74,59	370,05	2,03	568,19	11,47	0,07	0,01		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
УЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	14,75	16,19	2,75	215,55	0,04	0,98	0,01	2,18	0,00	0,09	10,40	16,93	127,76	1,88	305,50	6,31	0,04	0,00	259	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	150	5,43	3,69	34,70	193,80	0,07	0,00	0,02	1,14	0,06	0,02	18,12	8,13	41,77	0,97	63,26	0,76	0,01	0,01	203	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,33	0,00	11,44	47,05	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	21,74	9,83	12,61	1,25	43,53	0,00	0,00	0,00	376	2011
ЧЕБЫРЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
ЧЕБЫ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	520	24,88	20,31	77,44	591,92	0,21	1,05	0,03	4,54	0,06	0,17	63,06	51,89	233,14	5,70	491,09	8,19	0,06	0,01		
Итого за день:		24,88	20,31	77,44	591,92	0,21	1,05	0,03	4,54	0,06	0,17	63,06	51,89	233,14	5,70	491,09	8,19	0,06	0,01		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,25	13,55	2,10	183,47	0,06	0,16	0,22	2,05	2,24	0,35	78,52	13,06	176,61	2,05	185,00	22,83	0,05	0,02	210	2011
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ	50	1,06	1,04	2,70	24,24	0,03	1,40	0,00	0,84	0,00	0,02	6,31	6,62	19,55	0,23	34,67	0,00	0,00	0,00		2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С	180	2,83	2,18	15,43	93,29	0,04	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	98,86	15,10	74,33	0,26	145,61	8,10	0,00	0,00	379	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,01	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	540	21,90	17,59	58,29	482,11	0,25	6,03	0,24	4,74	2,24	0,53	210,89	58,98	331,39	6,12	722,08	34,05	0,07	0,02		
Всего за день:		21,90	17,59	58,29	482,11	0,25	6,03	0,24	4,74	2,24	0,53	210,89	58,98	331,39	6,12	722,08	34,05	0,07	0,02		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,14	7,43	24,31	180,57	0,08	0,00	0,04	0,19	0,13	0,04	18,66	20,45	88,31	1,50	86,16	0,00	0,00	0,03	184	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ	90	14,62	13,32	11,77	225,30	0,08	0,57	0,04	0,48	0,01	0,11	28,80	21,15	130,69	1,58	193,18	5,37	0,07	0,02	294	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	1,80	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	500	23,13	21,18	83,99	618,80	0,26	0,57	0,08	1,89	0,14	0,19	68,72	60,40	270,00	4,68	359,34	6,49	0,08	0,05		2008
Всего за день:		23,13	21,18	83,99	618,80	0,26	0,57	0,08	1,89	0,14	0,19	68,72	60,40	270,00	4,68	359,34	6,49	0,08	0,05		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,93	5,64	21,11	147,26	0,12	10,39	0,03	0,26	0,09	0,10	28,92	28,42	78,88	1,20	754,27	7,72	0,04	0,00	128	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С	90	9,06	4,90	2,90	92,45	0,06	1,43	0,52	2,23	0,00	0,06	35,11	35,27	125,03	0,73	318,92	84,40	0,32	0,01	229	2011
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ	60	0,55	2,98	2,61	40,53	0,01	1,45	0,00	1,28	0,00	0,01	13,72	7,93	16,54	0,37	91,91	0,28	0,00	0,00	21	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	0,02	1,44	0,00	0,00	0,00	0,02	11,34	6,48	11,34	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	540	17,78	14,12	72,80	490,84	0,31	14,71	0,55	4,99	0,09	0,23	101,89	95,10	282,79	6,17	1 459,9 0	95,32	0,37	0,01		
Всего за день:		17,78	14,12	72,80	490,84	0,31	14,71	0,55	4,99	0,09	0,23	101,89	95,10	282,79	6,17	1 459,9 0	95,32	0,37	0,01		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ	250	7,49	17,03	39,80	341,68	0,07	0,65	0,09	1,36	0,26	0,16	140,15	21,13	122,26	0,47	236,00	11,25	0,01	0,00	182	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	250	0,20	0,01	19,85	81,76	0,00	1,43	0,00	0,00	0,00	0,01	16,54	5,63	6,20	0,52	30,58	0,00	0,00	0,00	377	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,25	2,86	0,00	35,31	0,00	0,03	0,02	0,03	0,00	0,02	74,80	2,80	40,00	0,08	8,80	0,00	0,00	0,00	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	14	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,01	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	665	13,97	24,79	92,73	653,58	0,18	6,11	0,16	3,16	0,34	0,26	256,99	50,46	221,91	4,46	620,03	14,37	0,02	0,00		
Всего за день:		13,97	24,79	92,73	653,58	0,18	6,11	0,16	3,16	0,34	0,26	256,99	50,46	221,91	4,46	620,03	14,37	0,02	0,00		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	100	13,07	2,18	8,49	106,11	0,09	0,74	0,03	0,69	0,25	0,11	47,34	37,31	169,55	1,05	350,11	102,56	0,38	0,01	240	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3,20	7,35	22,62	169,76	0,14	11,10	0,05	0,32	0,12	0,12	32,96	30,54	85,84	1,30	807,80	8,42	0,04	0,00	128	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ,	180	0,87	0,17	17,63	75,08	0,02	1,44	0,00	0,00	0,00	0,02	11,34	6,48	11,34	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	500	21,51	10,13	77,29	486,47	0,35	13,28	0,08	2,23	0,37	0,29	104,44	91,33	317,73	6,22	1 452,7 1	113,90	0,43	0,01		
Всего за день:		21,51	10,13	77,29	486,47	0,35	13,28	0,08	2,23	0,37	0,29	104,44	91,33	317,73	6,22	1 452,7 1	113,90	0,43	0,01		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ	60	0,90	2,97	5,53	53,00	0,01	8,76	0,00	1,30	0,00	0,02	22,38	7,62	16,37	0,47	98,12	1,60	0,00	0,00	45	2011
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	15,09	8,04	11,88	194,78	0,18	9,47	4,26	1,86	0,22	1,11	41,89	16,84	217,55	4,21	271,90	8,66	0,13	0,02	к/к	к/к
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,48	5,24	20,20	145,76	0,12	0,00	0,02	2,53	0,08	0,07	15,08	66,76	99,08	2,34	139,53	1,20	0,01	0,00	324	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,42	141,00	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	111,43	27,49	95,58	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	550	27,83	19,63	85,56	646,38	0,43	18,75	4,30	6,72	0,30	1,36	201,28	132,41	471,18	9,29	782,74	21,58	0,14	0,02		2008
Всего за день:		27,83	19,63	85,56	646,38	0,43	18,75	4,30	6,72	0,30	1,36	201,28	132,41	471,18	9,29	782,74	21,58	0,14	0,02		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	80/20	10,24	9,31	8,55	158,75	0,05	0,13	0,01	0,55	0,03	0,08	33,72	15,15	99,35	1,28	206,91	5,63	0,02	0,00	289	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,67	6,04	15,76	134,37	0,07	31,20	0,19	2,74	0,00	0,08	80,47	30,63	61,44	1,81	388,06	6,18	0,02	0,00	139	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СМЕСИ	200	0,01	0,00	29,30	117,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,06	2,01	5,54	0,00	2,57	0,00	0,00	0,00	354	2011
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,83	2,97	5,84	53,25	0,01	2,28	0,00	1,34	0,00	0,02	19,00	11,29	22,11	0,72	164,19	3,99	0,01	0,00	33	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	570	19,12	18,75	88,00	599,07	0,23	33,61	0,20	5,85	0,03	0,22	158,05	76,08	239,44	5,41	840,53	16,92	0,06	0,00		
Всего за день:		19,12	18,75	88,00	599,07	0,23	33,61	0,20	5,85	0,03	0,22	158,05	76,08	239,44	5,41	840,53	16,92	0,06	0,00		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	18,83	11,34	31,55	309,14	0,08	0,32	0,08	0,38	0,15	0,23	170,42	30,60	222,01	1,19	278,90	4,17	0,02	0,02		
СОУС МОЛОЧНЫЙ №326	50	1,01	2,85	3,53	43,90	0,01	0,13	0,02	0,06	0,04	0,03	27,26	3,43	20,55	0,06	40,37	2,29	0,00	0,00	222	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,10	0,00	8,91	36,03	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	10,30	3,74	3,71	0,37	13,26	0,00	0,00	0,00	326	20144
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	2,36	1,88	30,00	146,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	3,60	20,00	0,32	28,40	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	500	25,91	16,44	97,52	647,31	0,21	0,47	0,10	1,47	0,19	0,32	222,88	55,07	308,87	3,34	426,83	7,58	0,02	0,02		2008
Всего за день:		25,91	16,44	97,52	647,31	0,21	0,47	0,10	1,47	0,19	0,32	222,88	55,07	308,87	3,34	426,83	7,58	0,02	0,02		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	211,59	174,58	809,67	5 697,91	2,64	96,55	5,83	37,07	3,82	4,07	1 758,95	746,31	3 046,50	53,42	7 723,44	329,87	1,32	0,15
Среднее значение за период	21,16	17,46	80,97	569,79	0,26	9,66	0,58	3,71	0,38	0,41	175,90	74,63	304,65	5,34	772,34	32,99	0,13	0,02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.9	27.6	57.5															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
Завтрак 1-4 2026 год	540

Примечание: замена овощей по сезону.

При чс мясо говядины заменяется на говядину тушенную, рыба минтай на консерву рыбную натуральную, молоко пастеризованное 2,5% - молоко сгущенное 8,5%.