

Согласовано:

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

Ю.Н. Маримова

« 27 » 2025 г.

Утверждено:

директор МКОУ СОШ № 1
с. Дмитриевское
Краснодарского края, муниципальный округ
Ставропольский край

« 27 » 2025 г.

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. Тугельна
3. "Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях" Дели плюс 2014 год/ под ред. М.П.Могильного, В.А. Тугельна
4. "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений" Уральский РЦП, по ред. Перевалова А

№ рецептур	прием пищи, наименование блюда	масса порции	химический состав						энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)					минеральные вещества (мг)					
			белки			жиры				углеводы			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6	7	8	9		10	11	12								
ДЕНЬ ПЕРВЫЙ																				
Завтрак																				
304	Тефтели из мяса говядины(2-й вариант)	100	13	13,3	15,5	234,8	0	1	0	0	0	0	0	0	57,2	29,6	0	1,34		
171	гарнир из крупы гречневой	200	6,4	7,79	44,67	287,79	0,168	0	0	0	0	0	0	13,25	52,24	16,69	0,85			
14	хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,17	0,04	0	0	0	0	0	0	8	26	5,6	0,36			
376	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0	0	0	0	0	2,4	3	0	0,02			
	чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,4	52	0	0,06	0	0	0	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5			
	Итого:	550	22,15	29,21	90,45	726,36	0,208	1,06	40	0	0	0	0	83,83	115,34	24,69	3,07			
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						
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						
125	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	71,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7						
342	компот из свежих плодов (С-витаминизация)	200/60мл	0,16	0,16	27,88	114,6	0	20,9	0	0	14,18	0	5,14	0,95						
	Итого:	900	33,64	30,93	163,77	840,66	8,82	97,09	0	0,7	169,37	16	84,98	13,05						
	Итого за весь день:	55,79	60,14	254,22	1567,02	9,028	98,15	40	0,7	253,2	131,34	109,67	16,12							
ДЕНЬ ВТОРОЙ																				
Завтрак																				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
210	омлет паровой	160	14,42	23,8	2,24	240	0	0,28	0	0	89,2	0	18,74	2,6						
	мюсли каша	60	0,72	2,83	4,63	46,8	0,03	5,76	0	0	19,2	0	0	0,25						
	Хлеб цельнозерновой йодобогатленный	30	1,85	0,65	12,55	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	0	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						
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:	650	21,04	38,01	55,06	611,73	0,06	27,34	40	0	274,58	44,5	37,04	47,27						
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						
84	бурги с фаршем и картофелем	250	8,16	10,23	14,79	195,04	0	12,08	0	0	65,92	0	35,35	2,18						
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	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	71,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7						
354	Кисель плодово-ягодный (С-витаминизация)	200/60мл	0,11	0,12	25,1	119,2	0	20,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57						
	Итого:	900	33,59	40,88	127,2	1062,64	8,77	44,68	0	0,7	160,39	45,6	57,64	11,35						
	Итого за весь день:	54,83	78,89	182,26	1664,37	8,83	72,02	40	0,7	464,97	90,1	89,68	58,62							
ДЕНЬ ТРЕТИЙ																				
Завтрак																				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
290/7	пшеница, тушеная 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						

202/203	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
377	чай с лимоном	200/157	0,13	0,02	15,2	52	0	2,83	0	0	14,2	0	2,4	0,36
	ИТОГО:	607	21,68	26,56	75,53	630,45	0,26	2,85	40	0	71,8	29	18,85	2,71

Обед														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
71,70	свояци натуральные свежие (или соевые) (ломтики)	100	1,1	0,2	3,8	22	0,07	17,5	0	0	14	26	20	0,9
108/109	суп картофельный с овощами	250	2,78	4,94	13,62	111	0,1	2	0,02	0	23,61	75,61	20,6	0,67
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
302/2015	каша рассыпчатая пшеничная	200	11,65	6,53	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
349	компот из смеси сухофруктов (С витаминизацией)	200/50мг	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	ИТОГО:	900	34,79	28,98	143,77	1007,3	9,36	40,99	0,06	0,7	118,27	259,67	268,14	15,16
	итого за весь день:		56,47	55,54	219,3	1637,75	9,62	43,84	40,06	0,7	190,07	288,67	286,99	17,87

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ														
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	5,11	10,72	32,38	251	0	1,17	0	0	133,77	20,3	0	0,47
14	хлеб пшеничный	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
	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:	640	12,92	22,95	82,25	594,93	0,03	22,75	40	0	326,39	64,8	23,64	45,24

Обед														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
354	Калюста тушеная	100	2,07	3,24	9,42	75,1	0	34,32	0	0	0	0	0	0
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
291	плов из птицы	250	20,8	18,09	37,9	407,35	0,05	3,23	0	0	10,3	0	0	2,05
	Хлеб цельнозерновой высокобелковый	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 витаминизацией)	200/50мг	0,11	0,12	25,1	119,2	0	20,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57
	ИТОГО:	850	32,65	32,92	105,15	893,19	8,77	74,54	0	0,7	89,33	16	33,47	9,18
	итого за весь день:		45,57	55,88	187,4	1487,12	8,8	97,3	40	0,7	415,72	80,8	59,11	54,42

ДЕНЬ ПЯТЫЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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
302/2015	каша рассыпчатая ячневая	210	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
	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
	ИТОГО:	550	22,16	29,92	86,77	702,23	0,163	0,72	70	0	35,28	240,08	51,4	3,28
	Обед													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

75	мика свекольная	100	1,75	8,07	10,08	122,22	0,05	10,67	0	0	33,5	0	0	1,33
103	суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,66	8,58	17,14	176,42	0	8,56	0	0	25,04	0	0	27,44
289/2015	рыбч. из мяса птицы	100/180	31,25	29,5	18,75	500	0,19	0	0,1	0	40,38	292,55	13,71	2,97
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18	0,7
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)	200/60г	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	ИТОГО:	880	44,59	47,68	99,16	1051,94	8,96	40,06	0,1	0,7	137,6	308,55	91,44	10,98
	итого за весь день:		66,75	77,6	185,93	1754,17	9,123	40,78	70,1	0,7	172,88	548,63	142,84	14,26

ДЕНЬ ШЕСТОЙ

Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
199	каша жидкая молочная из кукурузной крупы	200/10	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
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	4,4
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:	652	11,61	11,1	80,74	467,33	0,04	22,94	39	0	184,2	116,5	11,95	44,78

Обед

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
354	Калупа тушеная	100	2,07	3,24	9,42	75,1	0	34,32	0	0	0	0	0	0
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
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
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	Масло плодоягодный (С-витаминизация)	200/60г	0,11	0,12	25,1	119,2	0	20,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57
	ИТОГО:	910	31,25	35,92	127,42	1008,43	8,888	72,31	0	0,7	149,48	97,84	50,16	9,32
	итого за весь день:		42,86	47,02	208,16	1475,76	8,928	95,25	39	0,7	333,68	214,34	62,11	54,1

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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
200/203	макаронные изделия отварные с маслом	200	7,3	7,72	40,55	250,88	0	0	0	0	16,11	0	10,85	1,05
	Хлеб цельнозерный обогащенный	40	2,47	0,97	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,35
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:	550	26,93	32,68	90,51	765,05	0,04	2,89	40	0	245,93	58,6	37,79	3,25

Обед

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
75	мика 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 соевыми	250	9,83	8,88	16,8	169,34	0	11,17	0	0	45,82	0	35,48	4,55
280	Гуляш из мяса говядины	100/100	29,1	33,58	5,78	442	0	1,84	0	0	43,62	0	44,06	6,12
302/2015	каша рассыпчатая пшеничная	200	11,66	6,5	57,41	356	0,38	0	0,04	0	22,98	3,81	18,5	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
349	компот из смеси сухофруктов (С-витаминизация)	200/60г	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7

	ИТОГО :	1000	55,27	58,56	143,26	134,28	9,15	44,51	0,04	0,7	184,6	19,81	284,8	23,78
	итого за весь день		83,2	91,24	233,77	2108,91	9,19	47,1	40,04	0,7	420,53	78,41	322,59	27,03

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

		Завтрак														
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
291	шлов из мяса птицы	250	20,8	18,09	37,9	407,35	0,05	3,23	0	0	10,3	0	0	2,05		
	хлеб пшеничный	40	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	13,2	7,5	5,25	0,15		
	оружья свежие по сезону (яблоко)	1шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44		
379	юфейный напиток с молоком	200	3,17	2,88	15,9	100,6	0	1,3	0	0	125,78	0	14	0,13		
	ИТОГО :	955	30,02	26,62	85,96	720,28	0,09	24,64	39	0	306,08	116,5	23,55	46,6		

Обед

		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
71,70	овощи натуральные свежие (или соленные) (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	0,07	17,5	0	0	14	26	20	0,9
103	суп картофельный с мажорными изделиями	250	7,66	8,58	17,14	176,42	0	8,56	0	0	25,4	0	27,44	1,1
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
302/2015	каша рассыпчатая пшеничная	200	11,66	6,5	57,41	356	0,38	0	0,04	0	22,98	3,81	18,5	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
354	Масель плодоягодный (С-витаминизация)	200/50г	0,11	0,12	25,1	119,2	0	20,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57
	ИТОГО :	900	39,13	32,62	140,38	1059,12	9,26	47,65	0,04	0,7	99,04	184,06	261,16	15,46
	итого за весь день		69,15	59,24	236,34	1779,4	9,35	72,29	39,04	0,7	405,12	300,56	284,71	62,06

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

		Завтрак														
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
322	котлеты из птицы	100	15,33	16,78	15,75	265	0,09	0,66	0	0	19	138,25	22,28	1,81		
302/2015	каша рассыпчатая пшеничная	200	11,66	6,5	57,41	356	0,38	0	0,04	0	22,98	3,81	18,5	6,2		
14	хлеб пшеничный	40	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27		
377	масло сливочное	10	0,08	7,29	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02		
	чай с лимоном	200/157	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	0	2,4	0,36		
	ИТОГО :	557	29,05	30,2	101,05	813,33	0,5	3,69	40,04	0	64,58	164,56	213,88	8,56		

Обед

		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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
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	арызы из цвс с омлетами и овощами	100	13,53	15,35	8,65	226,67	0,07	1,27	0	0	46,83	0	0	0
302/2015	каша рисовая с яблоками и овощами	200	4,08	6,02	40,74	233,46	0,033	0	0	0	2,9	68,33	21,12	0,59
	Хлеб цельнозерновой обогащенный	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)	200/60г	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	ИТОГО :	910	30,01	36,17	123,55	959,57	8,823	72,48	30	0,7	149,78	84,33	68,41	7,85
	итого за весь день		59,06	66,37	224,6	1772,9	9,323	75,97	70,04	0,7	214,36	248,89	282,29	16,51

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

		Завтрак														
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

2907	птица, тушенная в соусе красновом 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	каше рисовая с курицей	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
382	масто 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:	600	22,41	28,38	78,1	659,63	0,293	1,61	70	0	196,61	97,33	48,05	2,37
Обед														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
75	вира свекольная	100	1,75	8,07	10,08	122,22	0,05	10,67	0	0	33,5	0	0	1,33
88	ши 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
281	плов из птицы	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-ви аминизация)	200/60г	0,11	0,12	25,1	119,2	0	20,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57
	ИТОГО:	860	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:		54,71	66,16	180,62	1585,94	9,113	57,6	70	0,7	318,96	113,33	77,5	12,48

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Пищевые вещества		энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)				
	белки	жиры		углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
Итого за весь период	588,19	658,08	2102,60	91,31	700,30	468,26	7,00	3189,49	2095,07	1717,49	333,47
Среднее значение за период	58,82	65,81	210,26	9,13	70,03	46,83	0,70	318,95	209,51	171,75	33,35
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период	18,2	20,4	61,4								
период в % от											

СУММАРНЫЙ ОБЪЕМ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Примерное меню для обучающихся 1-4 классов	710,6	907

* можно готовить без добавления сахара, при подаче сахара можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице