

Краевое государственное казенное общеобразовательное учреждение,  
реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы  
«Школа № 4»

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
№ 31-Д от «13» февраля 2026 г.



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
КОМПЛЕКСНЫЕ ЗАВТРАКИ, ОБЕДЫ  
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД  
ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА С 12-18 ЛЕТ**

1. СБОРНИК РЕЦЕПТУР НА ПРОДУКЦИЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВО ВСЕХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ В.А. ТУТЕЛЬЯНА И Д.Б. НИКИТЮКА).
2. СБОРНИК РЕЦЕПТУР НА ПРОДУКЦИЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВО ВСЕХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА).
3. СБОРНИК МЕТОДИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ.
4. СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ, ШКОЛ-ИНТЕРНАТОВ, ДЕТСКИХ ДОМОВ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ. ПЕРМЬ.
5. СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И ТИПОВЫХ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИЙ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, Г.НОВОСИБИРСК.

г. Амурск

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
для питания школьников**

**УТВЕРЖДЕНО**  
Приказом директора школы  
№31-Д от "13" февраля 2026 год.

Возрастная категория  
период:

12-18 лет  
осенне-зимний

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Сборник рецептов		
1	1	Завтрак	Горячее блюдо	КАША "ДРУЖБА"	200	5	8,80	26,99	207,20	190	3.2008		
		Завтрак	Напиток	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,0	21,00	113,00	265	1.2022		
		Завтрак	Хлеб	БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	3	0,72	28,80	132,90	1	ГОСТ 31805-		
		Завтрак	Хлеб	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,20	0,13	74,60	10	1.2022		
		Завтрак	Хлеб	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,5	5,90	0,00	71,10	11	1.2022		
		Завтрак	Напиток	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	180	5	4,50	7,20	89,30	268	1.2022		
			Итого:		<b>670</b>	<b>20,18</b>	<b>30,12</b>	<b>84,12</b>	<b>688,1</b>				
1	1	Обед	Холодное	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО	100	1	6,00	3,80	72,90	20	1.2022		
		Обед	1-е блюдо	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ	250	6	9,50	15,00	169,50	72/196	1.2022		
		Обед	2-е блюдо	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	270	20	26,00	23,13	407,00	259	2.2011		
		Обед	Напиток	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0	0,00	24,00	96,00	389	2.2011		
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	72	4,3	0,50	30,74	145,00	2	ГОСТ 31807-		
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,50	29,50	140,50	3	ГОСТ 31805-		
				Обед	Итого:		<b>952</b>	<b>35,7</b>	<b>42,5</b>	<b>126,17</b>	<b>1030,9</b>		
			Итого за день:		<b>1622</b>	<b>65,88</b>	<b>72,62</b>	<b>210,29</b>	<b>1719</b>				
1	2	Завтрак	Горячее блюдо	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, С	200	23,2	18,30	52,00	470,00	153/475	3.2008		
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	217	0,1	0,02	15,20	62,00	262	1.2022		
		Завтрак	Хлеб	БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	2,5	0,60	24,00	111,50	1	ГОСТ 31805-		
		Завтрак	Фрукты	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	180	1,5	0,40	16,40	75,20	82	4.2021		
				Завтрак	Итого:		<b>647</b>	<b>27,3</b>	<b>19,32</b>	<b>107,6</b>	<b>718,7</b>		
1	2	Обед	Холодное	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	80	0,8	0,20	3,00	17,00	71	2.2011		
		Обед	1-е блюдо	СВЕКОЛЬНИК	250	2	5,10	16,10	118,50	43	4.2008		
		Обед	2-е блюдо	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	16,1	10,00	10,38	196,00	281	2.2005		
		Обед	Гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	3	5,10	36,74	205,00	207	1.2022		
		Обед	Напиток	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0	0,00	24,00	96,00	389	2.2011		
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	72	4,3	0,50	30,74	145,00	2	ГОСТ 31807-		
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,50	29,50	140,50	3	ГОСТ 31805-		
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0	0,00	25,00	118,00	4	ГОСТ 4570-2014		
				Обед	Итого:		<b>972</b>	<b>30,7</b>	<b>21,4</b>	<b>175,46</b>	<b>1036</b>		
			Итого за день:		<b>1619</b>	<b>58</b>	<b>40,72</b>	<b>283,06</b>	<b>1754,7</b>				
1	3	Завтрак	Горячее блюдо	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	150	14,4	23,40	2,70	279,00	214	3.2008		
		Завтрак	Горячее блюдо	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	50	1,5	0,10	3,10	19,40	229	4.2008		
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	1,6	1,2	17,30	86,60	378	2.2011		
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,50	29,50	140,50	3	ГОСТ 31805-		
		Завтрак	Хлеб	БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	3	0,72	28,80	133,70	1	ГОСТ 31805-		
		Завтрак	Фрукты	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	0,5	0,73	20,20	90,00	231	1.2022		
		Завтрак	Итого:		<b>720</b>	<b>25,48</b>	<b>26,66</b>	<b>101,6</b>	<b>749,2</b>				
1	3	Обед	Холодное	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	80	0,8	0,1	2,00	11,30	71	2.2011		
		Обед	1-е блюдо	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И	250	5,7	7,67	8,29	125,00	88/196	2.2011/1.2022		
		Обед	2-е блюдо	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ С	120	8	11,30	15,20	195,00	245/349	3.2008/2.2012		
		Обед	Гарнир	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С	160	7,9	13,00	50,00	348,60	114	1.2022		
		Обед	Напиток	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0	0,00	31,8	127,0	388	2.2011		
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	72	4,3	0,50	30,74	145,00	2	ГОСТ 31807-		
		Обед	Итого:		<b>862</b>	<b>26,8</b>	<b>32,57</b>	<b>137,98</b>	<b>951,9</b>				
			Итого за день:		<b>1582</b>	<b>51,95</b>	<b>59,23</b>	<b>239,58</b>	<b>1701,1</b>				
1	4	Завтрак	Горячее блюдо	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНЫХ	200	6,5	9,00	30,60	229,40	125,1	1.2022		
		Завтрак	Напиток	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,3	4,60	9	99,00	434	3.2008		
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,50	29,50	140,50	3	ГОСТ 31805-		
		Завтрак	Хлеб	БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	3	0,72	28,80	134,00	1	ГОСТ 31805-		
		Завтрак	Хлеб	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,5	5,90	0,00	72,00	11	1.2022		
		Завтрак	Фрукты	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,4	0,50	15,20	66,90	231	1.2022		
		Завтрак	Итого:		<b>670</b>	<b>24,2</b>	<b>21,22</b>	<b>112,9</b>	<b>741,8</b>				
1	4	Обед	Холодное	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	80	6,9	8,0	2,39	109,20	76	2.2011		
		Обед	1-е блюдо	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	2	5,80	11,20	104,20	99	2.2011		
		Обед	2-е блюдо	ГУЛЯШ	100	15,6	13,00	2,90	201,00	260	2.2011		
		Обед	Гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,20	26	175,00	312	2.2011		
		Обед	Напиток	КИСЕЛЬ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0	0,00	28,30	113,20	411	3.2008		
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	72	4,3	0,50	30,74	145,00	2	ГОСТ 31807-		
		Обед	Кондитерское	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	25	0	0,00	20,75	83,00	4	ГОСТ 4570-2014		
				Обед	Итого:		<b>907</b>	<b>32,4</b>	<b>33,5</b>	<b>122,08</b>	<b>930,6</b>		
					Итого за день:		<b>1577</b>	<b>56,6</b>	<b>54,72</b>	<b>234,98</b>	<b>1672,4</b>		
1	5	Завтрак	Горячее блюдо	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	200	4,3	8,40	32,00	223,60	126	1.2022		
		Завтрак	Напиток	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,4	3,60	23,70	140,80	383	2.2011		
		Завтрак	Хлеб	БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	50	5,9	3,30	27,00	161,30	440	2.2011		
		Завтрак	Хлеб	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,20	0,1	74,50	10	1.2022		
		Завтрак	Напиток	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	180	5	4,50	8,20	93,30	386	1.2022		
				Завтрак	Итого:		<b>640</b>	<b>18,68</b>	<b>28</b>	<b>91</b>	<b>693,5</b>		
1	5	Обед	Холодное	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	1,2	5,70	6,30	81,30	67	2.2011		
		Обед	1-е блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ ОТВАРНЫМ	250	8	8,30	17,70	177,50	77/166	2.2011/1.2022		
		Обед	2-е блюдо	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР	100	14,3	2,50	9,20	116,50	217	4.2008		
		Обед	Гарнир	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	3,9	4,20	19,13	130,00	346	3.2008		
		Обед	Напиток	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0	0,00	24,00	96,00	389	2.2011		
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	72	4,3	0,50	30,74	145,00	2	ГОСТ 31807-		
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,50	29,50	140,50	3	ГОСТ 31805-		
		Обед	Итого:		<b>942</b>	<b>36,2</b>	<b>21,7</b>	<b>136,67</b>	<b>886,8</b>				
			Итого за день:		<b>1582</b>	<b>54,88</b>	<b>49,7</b>	<b>227,67</b>	<b>1580,3</b>				
2	1	Завтрак	Горячее блюдо	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ	200	26	22,00	49,40	500,00	141	4.2008		
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	210	0,1	0,20	10,00	42,00	261	1.2022		
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,50	29,50	140,50	3	ГОСТ 31805-		
		Завтрак	Хлеб	БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	2,5	0,60	24,00	112,50	1	ГОСТ 31805-		
		Завтрак	Хлеб	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,5	5,90	0,00	72,00	11	1.2022		
		Завтрак	Кондитерское	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	25	0	0,00	20,70	82,80	4	ГОСТ 4570-2014		
		Завтрак	Итого:		<b>565</b>	<b>37,57</b>	<b>29,2</b>	<b>133,6</b>	<b>949,8</b>				
2	1	Обед	Холодное	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	80	0,6	0,1	2,00	11,10	71	2.2011		
		Обед	1-е блюдо	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, С	250	5,8	9	11,80	151,40	82/166	2.2011/1.2022		
		Обед	2-е блюдо	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	16	10,10	7,80	185,30	265	2.2011		
		Обед	Гарнир	РИС ОТВАРНОЙ	180	3,5	6,30	37,80	221,90	304	2.2011		
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	200	0,9	0,1	29,20	120,94	348	2.2011		
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	72	4,3	0,50	30,74	145,00	2	ГОСТ 31807-		
		Обед	Итого:		<b>882</b>	<b>31,1</b>	<b>26,04</b>	<b>119,14</b>	<b>835,64</b>				
			Итого за день:		<b>1447</b>	<b>68,67</b>	<b>55,24</b>	<b>252,74</b>	<b>1785,44</b>				
2	2	Завтрак	Горячее блюдо	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	200	7	8,50	35,00	244,50	128	1.2022		
		Завтрак	Напиток	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,9	2,00	21	113,30	265	1.2022		
		Завтрак	Хлеб	БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	3	0,72	28,80	133,90	1	ГОСТ 31805-		
		Завтрак	Хлеб	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,5	5,90	0,00	72,00	11	1.2022		
		Завтрак	Хлеб	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,20	0,1	74,60	10	1.2022		

		Завтрак	Фрукты	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,2	0,37	10,10	44,50	231	1.2022
			Итого:		590	17,68	25,99	94,95	682,8		
2	2	Обед	Холодное	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	80	0,7	5	2,90	58,80	24	2.2011
		Обед	1-е блюдо	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ ОТВАРНОЙ	250	6	7,40	10	130	75/196	1.2022
		Обед	2-е блюдо	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	160	15,1	8,50	4,60	155,30	231	3.2008
		Обед	Гарнир	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,8	6,40	23,30	162,00	125	2.2011
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,12	32,00	131,30	241	1.2022
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	72	4,3	0,50	30,74	145,00	2	ГОСТ 31807-
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,5	0,50	29,50	140,50	3	ГОСТ 31805-
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	972	34	28,42	132,84	922,7		
			Итого:		1562	51,88	54,11	227,79	1605,5		
2	2	Итого за день:			165	8,9	13,16	26,00	258,00	204	2.2011
2	3	Завтрак	Горячее блюдо	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	50	1,7	0,8	2,90	25,40	339	1.2022
		Завтрак	Горячее блюдо	КАПУСТА БРОККОЛИ НА ПАРУ	200	1,6	1,2	17,3	86,30	378	2.2011
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	60	4,5	0,50	29,50	140,50	3	ГОСТ 31805-
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3	0,72	28,80	134,00	1	ГОСТ 31805-
		Завтрак	Хлеб	БАТОН НАРЕЗНОЙ	150	0,3	0,50	15,15	66,10	231	1.2022
		Завтрак	Фрукты	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	695	19,9	16,37	119,65	710,3		
			Итого:		80	1	4,80	6,60	73,6	52	2.2011
2	3	Обед	Холодное	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	250	8,5	7,50	17,10	169,90	99/166	3.2008/1.2022
		Обед	1-е блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И	120	11,3	13,11	12,10	211,59	184/326	1.2022/2.2011
		Обед	2-е блюдо	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ, СОУС МОЛОЧНЫЙ	180	3	9,6	17,50	168,22	102	1.2022
		Обед	Гарнир	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	0	0,00	24,00	96,00	389	2.2011
		Обед	Напиток	СОК ФРУКТОВЫЙ	60	3,6	0,36	25,60	120,00	2	ГОСТ 31807-
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	890	27,4	35,37	102,9	839,31		
			Итого:		1575	47,3	52,24	222,55	1549,61		
2	3	Итого за день:			150	14	23,00	2,72	273,90	214	3.2008
2	4	Завтрак	Горячее блюдо	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	50	1	1,40	5,28	38,60	133	2.2011
		Завтрак	Горячее блюдо	КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ	210	0,1	0,20	10,0	42,10	261	1.2022
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	60	4,5	0,50	29,50	140,50	3	ГОСТ 31805-
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	3,5	0,84	33,60	155,96	1	ГОСТ 31805-
		Завтрак	Хлеб	БАТОН НАРЕЗНОЙ	10	0,1	6,20	0,1	74,70	10	1.2022
		Завтрак	Итого:		550	23,15	34,14	81,24	725,75		
2	4	Обед	Холодное	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	80	0,8	0,20	3,10	17,40	71	2.2011
		Обед	1-е блюдо	СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ	250	3	5,70	12,40	112,90	103	3.2008
		Обед	2-е блюдо	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	270	21	21	56,13	500,58	169	1.2022
		Обед	Напиток	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИК	180	0	0,00	31,8	127,00	388	2.2011
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,6	0,36	25,62	120,10	2	ГОСТ 31807-
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	0,3	0,50	15,20	66,50	231	1.2022
		Обед	Фрукты	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	990	28,7	28,21	144,2	944,48		
			Итого:		1540	51,85	62,35	225,44	1670,24		
2	4	Итого за день:			200	7	8,10	35,00	240,90	128	1.2022
2	5	Завтрак	Горячее блюдо	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	180	5,3	4,59	8,60	99,00	434	3.2008
		Завтрак	Напиток	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	40	2,7	5,00	25,70	158,60	424	2.2008
		Завтрак	Хлеб	БЛЮШКА ДОМАШНЯЯ	20	4,5	5,90	0,00	72,00	11	1.2022
		Завтрак	Итого:		180	4,8	4,50	19,50	137,70	386	2.2011
		Завтрак	Напиток	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	620	24,3	28,09	89,00	708,2		
			Итого:		80	0,9	0,08	3,90	19,90	54-4з-2020	5.2021
2	5	Обед	Холодное	ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ В НАРЕЗКЕ	250	4,9	8,20	14,50	151,40	77/196	3.2008/1.2022
		Обед	1-е блюдо	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И ПТИЦЕЙ ОТВАРНОЙ	100	9	8,50	6,60	120,90	241	3.2008
		Обед	2-е блюдо	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	180	3,8	6,20	25,90	174,20	312	2.2011
		Обед	Гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	0	0,00	24,00	96,00	389	2.2011
		Обед	Напиток	СОК ФРУКТОВЫЙ	72	4,3	0,50	30,74	145,00	2	ГОСТ 31807-
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,5	0,50	29,50	140,50	3	ГОСТ 31805-
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	942	27,4	21,98	135,04	847,9		
			Итого:		1562	51,7	50,07	224,04	1556,1		
2	5	Итого за день:		Среднее значение за период:	1566,8	54,65	55,1	234,80	1659		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	549	55,1	2348	16 594
Среднее значение за период	54,9	5,51	235	1 659
Содержание белков, жиров,	13		30	57
СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)				
Возраст детей	Завтрак	Обед		
	6-12 лет	642	925	

Прошито  
Прошнуровано  
Пронумеровано  
Скреплено печатью

*М.И. Лебедева*



О.И. Лебедева