

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 7-11 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**

Возрастная категория: 7-11 лет
период: осенне-зимний

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Сборник рецептур	
1	1	Завтрак	Горячее блюдо	КАША "ДРУЖБА"	155	4,4	7,0	21,0	164,0	190	3.2008	
		Завтрак	Напиток	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	2,6	1,7	19,0	101,0	265	1.2022	
		Завтрак	Хлеб	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	2,0	0,5	19,2	90,0	1	ГОСТ 31805-2018	
		Завтрак		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,2	0,1	75,0	10	1.2022	
		Завтрак		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,0	11	1.2022	
		Завтрак	Напиток	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	180	5,0	4,5	7,2	90,0	268	1.2022	
		Итого:			675	16,4	24,9	66,5	556,0			
1	1	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ	60	0,6	3,6	2,3	45,0	20	1.2022	
		Обед	1-е блюдо	РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ	250	6,0	9,5	15,0	170,0	72/196	1.2022	
		Обед	2-е блюдо	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	18,0	22,0	29,0	390,0	259	2.2011	
		Обед	Напиток	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,0	0,0	21,6	86,4	389	2.2011	
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	2,9	0,3	20,5	97,0	2	ГОСТ 31807-2018	
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,3	19,7	94,0	3	ГОСТ 31805-2018	
		Итого:			828	30,5	35,7	108,1	882,4			
1	1	Итого за день:			1403	46,9	60,6	174,6	1438,4			
1	2	Завтрак	Горячее блюдо	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, С СОУСОМ ШОКОЛАДНЫМ	160	18,2	14,2	43,0	381,0	153/475	3.2008/4.2013	
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	217	0,1	0,0	15,2	62,0	262	1.2022	
		Завтрак	Хлеб	БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	2,5	0,6	24,0	113,0	1	ГОСТ 31805-2018	
		Завтрак	Фрукты	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,3	0,3	14,0	64,0	82	4.2021	
			Итого:				577	22,1	15,1	96,2	620,0	
		Обед	Холодное блюдо	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0,6	0,1	2,3	14,4	71	2.2011	
1	2	Обед	1-е блюдо	СВЕКОЛЬНИК	200	1,9	4,1	13,1	98,0	43	4.2008	
		Обед	2-е блюдо	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	90	14,5	9,0	9,3	179,3	261	2.2005	
		Обед	Гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,5	4,2	30,6	170,2	207	1.2022	
		Обед	Напиток	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,0	0,0	21,6	86,4	389	2.2011	
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	2,5	0,3	20,5	97,0	2	ГОСТ 31807-2018	
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,3	19,7	94,0	3	ГОСТ 31805-2018	
1	2	Обед	Кондитерское	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	0,0	0,0	16,6	67,0	4	ГОСТ 4570-2014	
			Итого:									
			Итого за день:				788	25,0	18,0	133,7	806,3	
		Завтрак	Горячее блюдо	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	135	13,0	18,0	2,6	225,3	214	3.2008	
		Завтрак	Горячее блюдо	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ ОТВАРНОЙ ДЛЯ ПОДГАРИРОВКИ	30	0,9	0,1	1,9	12,1	229	4.2008	
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	1,6	1,2	17,3	87,0	378	2.2011	
1	3	Завтрак	Хлеб	БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	2,5	0,6	24,0	113,0	1	ГОСТ 31805-2018	
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,3	19,7	94,0	3	ГОСТ 31805-2018	
		Завтрак	Фрукты	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	110	0,3	0,4	11,2	50,0	231	1.2022	
			Итого:				565	21,3	20,6	76,7	581,4	
		Обед	Холодное блюдо	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,8	71	2.2011	
		Обед	1-е блюдо	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ПТИЦЕЙ ОТВАРНОЙ	220	5,5	7,2	7,3	117,2	88/196	2.2011/1.2022	
1	3	Обед	2-е блюдо	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ С	120	8,0	11,3	15,2	195,2	245/349	3.2008/ 2.2012	
		Обед	Гарнир	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	7,4	12,9	47,0	334,0	114	1.2022	
		Обед	Напиток	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,0	0,0	31,8	127,0	388	2.2011	
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	2,5	0,3	20,5	97,0	2	ГОСТ 31807-2018	
			Итого:				778	23,9	31,8	123,3	879,2	
			Итого за день:				1343	45,1	52,4	200,0	1460,6	
1	4	Завтрак	Горячее блюдо	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНЫХ	150	4,9	6,8	23,0	173,0	125,1	1.2022	
		Завтрак	Напиток	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,3	4,6	9,0	99,0	434	3.2008	
		Завтрак	Хлеб	БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	2,5	0,6	24,0	113,0	1	ГОСТ 31805-2018	
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,3	19,7	94,0	3	ГОСТ 31805-2018	
		Завтрак		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,0	11	1.2022	
		Завтрак	Фрукты	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,3	0,5	15,2	67,0	231	1.2022	
	Итого:				580	18,3	15,8	90,9	582,0			
1	4	Обед	Холодное блюдо	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	60	5,4	7,2	1,6	93,3	76	2.2011	
		Обед	1-е блюдо	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,6	4,7	9,0	85,0	99	2.2011	
		Обед	2-е блюдо	ГУЛЯШ	90	14,0	11,0	2,7	181,0	260	2.2011	
		Обед	Гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,2	26,0	180,0	312	2.2011	
		Обед	Напиток	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0,0	0,0	28,3	113,2	411	3.2008	
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,4	0,3	17,3	82,0	2	ГОСТ 31807-2018	
1	4	Обед	Кондитерское	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	0,0	0,0	16,6	67,0	4	ГОСТ 4570-2014	
			Итого:									
			Итого за день:				790	27,2	29,4	101,5	801,5	
		Завтрак	Горячее блюдо	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	150	3,3	5,6	25,0	164,0	126	1.2022	
		Завтрак	Напиток	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,4	3,6	23,7	141,0	383	2.2011	
		Завтрак	Хлеб	БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	40	5,0	2,6	22,5	132,3	440	2.2011	
1	5	Завтрак		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,2	0,1	75,0	10	1.2022	
		Завтрак	Напиток	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	180	5,0	4,5	8,2	94,0	388	1.2011	
			Итого:				580	16,8	24,5	79,5	606,3	
		Обед	Холодное блюдо	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	1,2	5,7	6,3	82,0	67	2.2011	
		Обед	1-е блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ ОТВАРНЫМ	220	7,8	7,3	16,0	161,0	77/166	2.2011/ 1.2022	
		Обед	2-е блюдо	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР	90	13,0	2,3	7,0	101,0	217	4.2008	
1	5	Обед	Гарнир	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	160	3,5	3,7	17,0	115,3	346	3.2008	
		Обед	Напиток	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,0	0,0	21,6	86,4	389	2.2011	
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	2,5	0,3	20,5	97,0	2	ГОСТ 31807-2018	
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	3	ГОСТ 31805-2018	
			Итого:				828	31,8	19,7	113,0	760,7	
			Итого за день:				1408	48,6	44,2	192,5	1367,0	
2	1	Завтрак	Горячее блюдо	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ	155	21,0	16,8	42,0	403,2	141	4.2008	
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	210	0,1	0,2	10,0	42,0	261	1.2022	
		Завтрак	Хлеб	БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	2,5	0,6	24,0	113,0	1	ГОСТ 31805-2018	
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	3	ГОСТ 31805-2018	
		Завтрак		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,4	0,0	54,0	11	1.2022	
		Завтрак	Кондитерское	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	0,0	0,0	16,6	67,0	4	ГОСТ 4570-2014	
	Итого:				500	30,8	22,4	117,2	796,7			
2	1	Обед	Холодное блюдо	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0,5	0,1	1,5	9,0	71	2.2011	
		Обед	1-е блюдо	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ ОТВАРНЫМ	215	6,0	6,7	10,5	125,0	82/166	2.2011/ 1.2022	

		Обед	2-е блюдо	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	12,6	9,5	7,0	164,0	255	2.2011
		Обед	Гарнир	РИС ОТВАРНОЙ	150	2,9	5,6	42,0	230,0	304	2.2011
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	180	0,8	0,1	26,5	110,0	348	2.2011
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	2,5	0,3	20,5	97,0	2	ГОСТ 31807-2018
			Итого:		743	25,3	22,3	108,0	735,0		
2	1	Итого за день:			1243	56,1	44,7	225,2	1531,7		
2	2	Завтрак	Горячее блюдо	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	150	5,3	6,3	26,3	183,0	128	1.2022
		Завтрак	Напиток	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2,8	2,0	21,0	113,0	265	1.2022
		Завтрак	Хлеб	БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	2,5	0,6	24,0	113,0	1	ГОСТ 31805-2018
		Завтрак	Хлеб	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,0	11	1.2022
		Завтрак	Хлеб	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,2	0,1	75,0	10	1.2022
		Завтрак	Фрукты	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,2	0,3	10,1	45,0	231	1.2022
			Итого:		520	13,2	20,4	81,6	565,0		
2	2	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	3,6	2,2	44,0	24	2.2011
		Обед	1-е блюдо	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ ОТВАРНОЙ	250	6,0	7,4	10,0	131,0	75/196	1.2022
		Обед	2-е блюдо	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	130	12,3	5,9	3,6	117,0	231	3.2008
		Обед	Гарнир	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	170	3,2	7,2	27,0	186,0	125	2.2011
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	32,0	131,3	241	1.2022
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	2,9	0,3	20,5	97,0	2	ГОСТ 31807-2018
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,3	19,7	94,0	3	ГОСТ 31805-2018
			Итого:		898	28,6	24,8	115,0	800,3		
2	2	Итого за день:			1418	41,8	45,2	196,6	1365,3		
2	3	Завтрак	Горячее блюдо	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	130	6,2	14,1	21,0	236,0	204	2.2011
		Завтрак	Горячее блюдо	КАПУСТА БРОЖОЛИ НА ПАРУ	40	1,4	0,7	2,4	22,0	339	1.2022
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	1,6	1,2	17,3	86,3	378	2.2011
		Завтрак	Хлеб	БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	2,5	0,6	24,0	113,0	1	ГОСТ 31805-2018
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	71,0	3	ГОСТ 31805-2018
		Завтрак	Фрукты	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,2	0,3	10,1	45,0	231	1.2022
			Итого:		550	14,1	17,2	89,6	573,3		
2	3	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,8	3,6	5,0	56,0	52	2.2011
		Обед	1-е блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И МЯСОМ ОТВАРНЫМ	220	8,0	7,0	15,0	155,0	99/166	3.2008/ 1.2022
		Обед	2-е блюдо	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ, СОУС МОЛОЧНЫЙ (ДЛЯ ПОДАЧИ К БЛЮДУ)	110	11,2	13,0	12,0	201,0	184/326	1.2022/ 2.2011
		Обед	Гарнир	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,5	6,3	14,5	125,0	102	1.2022
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	2,9	0,3	20,5	97,0	2	ГОСТ 31807-2018
		Обед	Напиток	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,0	0,0	21,6	86,4	389	2.2011
			Итого:		788	25,4	30,2	88,6	720,4		
2	3	Итого за день:			1318	39,5	47,4	178,2	1293,7		
2	4	Завтрак	Горячее блюдо	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	135	13,0	18,0	2,6	225,0	214	3.2008
		Завтрак	Горячее блюдо	КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ	50	1,0	1,4	5,5	39,0	133	2.2011
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	210	0,1	0,2	10,0	42,0	261	1.2022
		Завтрак	Хлеб	БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	3,0	0,7	28,8	134,0	1	ГОСТ 31805-2018
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,3	19,7	94,0	3	ГОСТ 31805-2018
		Завтрак	Хлеб	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,2	0,1	75,0	10	1.2022
			Итого:		505	20,2	28,8	66,7	609,0		
2	4	Обед	Холодное блюдо	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0,6	0,1	2,3	13,0	71	2.2011
		Обед	1-е блюдо	СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ	200	2,4	5,0	10,0	95,0	103	3.2008
		Обед	2-е блюдо	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	240	18,0	17,0	51,3	431,0	169	1.2022
		Обед	Напиток	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,0	0,0	31,8	128,0	388	2.2011
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	2,9	0,3	20,5	97,0	2	ГОСТ 31807-2018
		Обед	Фрукты	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,3	0,5	15,2	67,0	231	1.2022
			Итого:		878	24,2	22,9	131,1	831,0		
2	4	Итого за день:			1383	44,4	51,8	197,8	1440,0		
2	5	Завтрак	Горячее блюдо	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	5,3	6,0	26,7	182,0	128	1.2022
		Завтрак	Напиток	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,3	4,6	9,0	99,0	434	3.2008
		Завтрак	Хлеб	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	40	3	5,0	26,0	160,0	424	2.2008
		Завтрак	Хлеб	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,0	4,4	0,0	52,0	11	1.2022
		Завтрак	Напиток	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	180	4,8	4,5	19,5	140,0	386	2.2011
			Итого:		565	21,4	24,5	81,2	633		
2	5	Обед	Холодное блюдо	ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ В НАРЕЗКЕ	60	0,7	0,1	3,0	16,0	54-43-2020	5.2021
		Обед	1-е блюдо	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И ПТИЦЕЙ ОТВАРНОЙ	220	6	8,0	12,6	146,0	77/196	3.2008/ 1.2022
		Обед	2-е блюдо	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	8,6	6,0	6,0	112,4	241	3.2008
		Обед	Гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,2	26,0	180,0	312	2.2011
		Обед	Напиток	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,0	0,0	21,6	86,4	389	2.2011
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	2,9	0,3	20,5	97,0	2	ГОСТ 31807-2018
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	118,0	3	ГОСТ 31805-2018
			Итого:		828	25,8	21,0	114,3	755,8		
2	5	Итого за день:			1393	47,2	45,5	195,5	1388,8		
		Среднее значение за период:			1364	46,2	47,0	198	1410		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	462,05	470,27	1 982,23	14 095
Среднее значение за период	46,2	47,0	198	1 410
Содержание Белков, жиров, углеводов в меню за период в % от энергетичности	13	30	57	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Итого	Завтрак	Обед
813		813

Прошито

Пронумеровано

Скреплено печатью

Михайлова (3)

О.И. Лебедева

