

Утверждаю

Директор МОУ «Целинновская школа»

Е.Ф.Шныра



ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

1-4 КЛАСС ОБЕДЫ

НА 2026-2027 УЧЕБНЫЙ ГОД.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛЮЕМЫХ БЛЮД  
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : от 7 до 11 лет ОБЕД

1 день

| Прием пищи                     | Наименование блюда               | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|--------------------------------|----------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------------|---------------------|---------------------|
|                                |                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                     |                     |                     |
| Обед                           |                                  |              |                  |         |                 |                                     |                     |                     |
| НЕДЕЛЯ 1<br>ДЕНЬ 1<br><br>Обед | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ      | 40           | 0.7              | 0.1     | 2.3             | 14.4                                | 70/71               | 2011                |
|                                | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ     | 200          | 1.6              | 4.0     | 10.4            | 84.5                                | 82                  | 2011                |
|                                | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ        | 60           | 11.7             | 12.7    | 11.1            | 204.2                               | 268                 | 2011                |
|                                | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ | 30           | 0.6              | 1.4     | 2.4             | 27.9                                | 333                 | 2011                |
|                                | КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ         | 150          | 6.6              | 5.5     | 37.6            | 227.0                               | 302                 | 2011                |
|                                | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ          | 180          | 0.1              | 0.1     | 9.5             | 40.7                                | 342                 | 2011                |
|                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 40           | 3.1              | 0.2     | 20.1            | 94.7                                | СРБ                 | 2020                |
|                                | ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ                  | 26           | 1.5              | 0.3     | 12.8            | 60.3                                | СРБ                 | 2020                |
|                                | СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН              | 1            | 0.0              | 0.0     | 0.0             | 0.0                                 | К/К                 | 2022                |
|                                | Итого за прием пищи:             | 757          | 25.9             | 24.3    | 106.2           | 753.7                               |                     |                     |
| Всего за день:                 |                                  |              | 25.9             | 24.3    | 106.2           | 753.7                               |                     |                     |

## 2 день

| Прием пищи                     | Наименование блюда | Вес<br>блюда                      | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |      |
|--------------------------------|--------------------|-----------------------------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------------|---------------------|---------------------|------|
|                                |                    |                                   | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                     |                     |                     |      |
| НЕДЕЛЯ 1<br>ДЕНЬ 2<br><br>Обед | Обед               |                                   |                  |         |                 |                                     |                     |                     |      |
|                                |                    | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ          | 60               | 0.9     | 3.7             | 4.9                                 | 56.1                | 52                  | 2011 |
|                                |                    | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ | 200              | 1.7     | 2.1             | 13.7                                | 81.1                | 101                 | 2011 |
|                                |                    | ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ            | 90               | 13.4    | 16.7            | 3.7                                 | 224.7               | 290                 | 2011 |
|                                |                    | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ       | 150              | 5.5     | 4.4             | 34.9                                | 198.9               | 309                 | 2011 |
|                                |                    | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ       | 180              | 0.4     | 0.0             | 16.4                                | 68.4                | 349                 | 2011 |
|                                |                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 40               | 3.1     | 0.2             | 20.1                                | 94.7                | СРБ                 | 2020 |
|                                |                    | ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ                   | 27               | 1.5     | 0.3             | 13.3                                | 62.6                | СРБ                 | 2020 |
|                                |                    | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ              | 87               | 0.4     | 0.4             | 8.6                                 | 41.4                | 338                 | 2011 |
|                                |                    | СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН               | 1                | 0.0     | 0.0             | 0.0                                 | 0.0                 | К/К                 | 2022 |
|                                |                    | Итого за прием пищи:              | 845              | 26.9    | 27.8            | 115.6                               | 827.9               |                     |      |
|                                |                    |                                   |                  | 26.9    | 27.8            | 115.6                               | 827.9               |                     |      |
|                                | Всего за день:     |                                   |                  |         |                 |                                     |                     |                     |      |

## 3 день

| Прием пищи         | Наименование блюда | Вес<br>блюда                             | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |      |
|--------------------|--------------------|------------------------------------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------------|---------------------|---------------------|------|
|                    |                    |                                          | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                     |                     |                     |      |
| Обед               |                    |                                          |                  |         |                 |                                     |                     |                     |      |
| НЕДЕЛЯ 1<br>ДЕНЬ 3 | Обед               | САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ | 50               | 0,8     | 2,5             | 4,6                                 | 45,0                | 45                  | 2011 |
|                    |                    | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ                 | 200              | 1,9     | 4,1             | 13,2                                | 97,8                | 96                  | 2011 |
|                    |                    | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ                   | 100              | 13,6    | 10,8            | 7,5                                 | 189,1               | 255                 | 2011 |
|                    |                    | КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ГРЕЧЕВОЙ КРУПЫ            | 150              | 4,6     | 4,9             | 20,3                                | 143,0               | 303,1               | 2011 |
|                    |                    | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                  | 180              | 0,1     | 0,1             | 9,5                                 | 40,7                | 342                 | 2011 |
|                    |                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 35               | 2,7     | 0,2             | 17,6                                | 82,9                | СРБ                 | 2020 |
|                    |                    | ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.                         | 20               | 1,1     | 0,2             | 9,9                                 | 46,4                | СРБ                 | 2020 |
|                    |                    | СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН                      | 1                | 0,0     | 0,0             | 0,0                                 | 0,0                 | К/К                 | 2022 |
|                    |                    | Итого за прием пищи:                     | 736              | 24,8    | 22,8            | 82,6                                | 644,9               |                     |      |
|                    |                    | Всего за день:                           |                  | 24,8    | 22,8            | 82,6                                | 644,9               |                     |      |

4 день

| Прием пищи                     | Наименование блюда                    | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|--------------------------------|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------------|---------------------|---------------------|
|                                |                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |                     |                     |
| Обед                           |                                       |              |                  |         |             |                                     |                     |                     |
| НЕДЕЛЯ 1<br>ДЕНЬ 4<br><br>Обед | ОГУРЕЦ ПОМИДОР КОНСЕРВИРОВАННЫЙ       | 40           | 0.9              | 4.0     | 34.7        | 53.6                                | СРБ                 | 2020                |
|                                | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ | 200          | 4.6              | 4.4     | 15.2        | 117.8                               | 102                 | 2011                |
|                                | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ                        | 90           | 10.4             | 9.6     | 12.9        | 181.6                               | 239                 | 2011                |
|                                | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С М/СЛ.             | 150/5        | 3.4              | 8.3     | 21.6        | 174.0                               | 312                 | 2011                |
|                                | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ           | 180          | 0.4              | 0.0     | 16.4        | 68.4                                | 349                 | 2011                |
|                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 38           | 2.9              | 0.2     | 19.1        | 90.0                                | СРБ                 | 2020                |
|                                | ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ                       | 20           | 1.1              | 0.2     | 9.9         | 46.4                                | СРБ                 | 2020                |
|                                | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ                  | 14           | 1.1              | 1.4     | 10.4        | 58.4                                | К/К                 | 2021                |
|                                | СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН                   | 1            | 0.0              | 0.0     | 0.0         | 0.0                                 | К/К                 | 2022                |
|                                | Итого за прием пищи:                  | 763          | 24.8             | 28.1    | 140.2       | 790.2                               |                     |                     |
| Всего за день:                 |                                       |              | 24.8             | 28.1    | 140.2       | 790.2                               |                     |                     |

5 день

| Прием пищи | Наименование блюда                       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|------------|------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------------|---------------------|---------------------|
|            |                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                     |                     |                     |
| Обед       |                                          |              |                  |         |                 |                                     |                     |                     |
| Обед       | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ              | 60           | 0.5              | 0.1     | 1.0             | 7.8                                 | 70/71               | 2011                |
|            | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 200/5        | 1.5              | 4.8     | 10.1            | 91.6                                | 82                  | 2011                |
|            | ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ                   | 100          | 13.4             | 16.7    | 3.8             | 225.5                               | 290                 | 2011                |
|            | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ              | 150          | 5.5              | 4.4     | 34.9            | 198.9                               | 309                 | 2011                |
|            | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                  | 180          | 0.1              | 0.1     | 9.5             | 40.7                                | 342                 | 2011                |
|            | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 35           | 2.7              | 0.2     | 17.6            | 82.9                                | СРБ                 | 2020                |
|            | ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ                          | 29           | 1.6              | 0.3     | 14.3            | 67.3                                | СРБ                 | 2020                |
|            | СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН                      | 1            | 0.0              | 0.0     | 0.0             | 0.0                                 | К/К                 | 2022                |
|            | Итого за прием пищи:                     | 760          | 25.3             | 26.6    | 91.2            | 714.7                               |                     |                     |
|            | Всего за день:                           |              | 25.3             | 26.6    | 91.2            | 714.7                               |                     |                     |

6 день

| Прием пищи         | Наименование блюда   | Вес<br>блюда                                   | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |      |
|--------------------|----------------------|------------------------------------------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------------|---------------------|---------------------|------|
|                    |                      |                                                | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                     |                     |                     |      |
| Обед               |                      |                                                |                  |         |                 |                                     |                     |                     |      |
| НЕДЕЛЯ 2<br>ДЕНЬ 6 |                      |                                                |                  |         |                 |                                     |                     |                     |      |
|                    |                      | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ       | 60               | 1.0     | 3.0             | 5.5                                 | 54.0                | 45                  | 2011 |
|                    |                      | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ                   | 200              | 1.4     | 4.0             | 9.9                                 | 81.6                | 82                  | 2011 |
|                    |                      | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                                  | 10               | 1.3     | 1.2             | 0.1                                 | 15.2                | 209                 | 2011 |
|                    |                      | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ                      | 60               | 11.7    | 12.7            | 11.1                                | 204.2               | 268                 | 2011 |
|                    |                      | КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ "АРТЕК" С М/СП. | 150/5            | 4.1     | 7.6             | 24.4                                | 181.9               | 303.3               | 2011 |
|                    |                      | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                        | 180              | 0.1     | 0.1             | 9.5                                 | 40.7                | 342                 | 2011 |
|                    |                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 40               | 3.1     | 0.2             | 20.1                                | 94.7                | СРБ                 | 2020 |
|                    |                      | ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ                                | 30               | 1.7     | 0.3             | 14.8                                | 69.6                | СРБ                 | 2020 |
|                    |                      | СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН                            | 1                | 0.0     | 0.0             | 0.0                                 | 0.0                 | К/К                 | 2022 |
|                    | Итого за прием пищи: | 746                                            | 24.4             | 29.1    | 95.4            | 741.9                               |                     |                     |      |
| Всего за день:     |                      |                                                | 24.4             | 29.1    | 95.4            | 741.9                               |                     |                     |      |

## 7 день

| Прием пищи                     | Наименование блюда                    | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|--------------------------------|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------------|---------------------|---------------------|
|                                |                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                     |                     |                     |
| Обед                           |                                       |              |                  |         |                 |                                     |                     |                     |
| НЕДЕЛЯ 2<br>ДЕНЬ 7<br><br>Обед | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ с курагой    | 30/4         | 0.4              | 1.8     | 2.5             | 28.0                                | 52                  | 2011                |
|                                | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ | 200          | 4.6              | 4.4     | 15.2            | 117.8                               | 102                 | 2011                |
|                                | ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ                | 100          | 13.4             | 16.7    | 3.8             | 225.5                               | 290                 | 2011                |
|                                | КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С М/СЛ.    | 150/4        | 8.5              | 8.7     | 38.3            | 265.0                               | 302                 | 2011                |
|                                | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ           | 180          | 0.4              | 0.0     | 16.4            | 68.4                                | 349                 | 2011                |
|                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 30           | 2.3              | 0.2     | 15.1            | 71.0                                | СРБ                 | 2020                |
|                                | ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.                      | 19           | 1.1              | 0.2     | 9.4             | 44.1                                | СРБ                 | 2020                |
|                                | СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН                   | 1            | 0.0              | 0.0     | 0.0             | 0.0                                 | К/К                 | 2022                |
|                                | Итого за прием пищи:                  | 714          | 30.7             | 32.0    | 100.7           | 819.8                               |                     |                     |
|                                | Всего за день:                        |              | 30.7             | 32.0    | 100.7           | 819.8                               |                     |                     |

8 день

8 день

| Прием пищи         | Наименование блюда | Вес<br>блюда         | Пищевые вещества |         | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |                 |
|--------------------|--------------------|----------------------|------------------|---------|-------------------------------------|---------------------|---------------------|-----------------|
|                    |                    |                      | Белки, г         | Жиры, г |                                     |                     |                     | Углевод<br>ы, г |
| НЕДЕЛЯ 2<br>ДЕНЬ 8 |                    | Обед                 |                  |         |                                     |                     |                     |                 |
|                    |                    | 60                   | 1.0              | 3.0     | 5.5                                 | 53.9                | 45                  | 2011            |
|                    |                    | 200/5                | 2.0              | 4.9     | 13.4                                | 107.8               | 96                  | 2011            |
|                    |                    | 90                   | 11.3             | 5.9     | 6.5                                 | 126.1               | 229                 | 2011            |
|                    |                    | 150/5                | 5.6              | 7.9     | 35.0                                | 230.8               | 309                 | 2011            |
|                    |                    | 180                  | 0.1              | 0.1     | 9.5                                 | 40.7                | 342                 | 2011            |
|                    |                    | 30                   | 2.3              | 0.2     | 15.1                                | 71.0                | СРБ                 | 2020            |
|                    |                    | 31                   | 1.7              | 0.3     | 15.3                                | 71.9                | СРБ                 | 2020            |
|                    |                    | 35                   | 0.1              | 0.1     | 3.4                                 | 16.5                | 338                 | 2011            |
|                    |                    | 1                    | 0.0              | 0.0     | 0.0                                 | 0.0                 | К/К                 | 2022            |
|                    |                    | 807                  | 24.1             | 22.4    | 103.7                               | 718.7               |                     |                 |
|                    |                    | Итого за прием пищи: |                  | 24.1    | 22.4                                | 103.7               | 718.7               |                 |
| Итого за день:     |                    |                      |                  |         |                                     |                     |                     |                 |

9 день

| Прием пищи                     | Наименование блюда                       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|--------------------------------|------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------------|---------------------|---------------------|
|                                |                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                     |                     |                     |
| НЕДЕЛЯ 2<br>ДЕНЬ 9<br><br>Обед | Обед                                     |              |                  |         |                 |                                     |                     |                     |
|                                | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ              | 45           | 0.4              | 0.0     | 0.8             | 5.9                                 | 70/71               | 2011                |
|                                | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200          | 2.3              | 2.2     | 16.2            | 94.1                                | 103                 | 2011                |
|                                | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                            | 150          | 19.6             | 25.7    | 35.9            | 452.6                               | 291                 | 2011                |
|                                | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ              | 180          | 0.4              | 0.0     | 16.4            | 68.4                                | 349                 | 2011                |
|                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 40           | 3.1              | 0.2     | 20.1            | 94.7                                | СРБ                 | 2020                |
|                                | ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.                         | 27           | 1.5              | 0.3     | 13.3            | 62.6                                | СРБ                 | 2020                |
|                                | СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН                      | 1            | 0.0              | 0.0     | 0.0             | 0.0                                 | К/К                 | 2022                |
|                                | Итого за прием пищи:                     | 693          | 27.3             | 28.4    | 102.7           | 778.3                               |                     |                     |
| Всего за день:                 |                                          |              | 27.3             | 28.4    | 102.7           | 778.3                               |                     |                     |

## 10 день

| Прием пищи     | Наименование блюда           | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|----------------|------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------------|---------------------|---------------------|
|                |                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                     |                     |                     |
| Обед           |                              |              |                  |         |                 |                                     |                     |                     |
| Обед           | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ  | 30           | 0.2              | 0.0     | 0.8             | 4.2                                 | 70/71               | 2011                |
|                | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 200          | 1.6              | 4.0     | 10.4            | 84.5                                | 82                  | 2011                |
|                | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ   | 80           | 11.5             | 9.3     | 13.2            | 183.3                               | 234                 | 2011                |
|                | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С М/СЛ.    | 150/5        | 3.4              | 8.3     | 21.6            | 174.0                               | 312                 | 2011                |
|                | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ      | 180          | 0.1              | 0.1     | 9.5             | 40.7                                | 342                 | 2011                |
|                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               | 42           | 3.2              | 0.3     | 21.1            | 99.5                                | СРБ                 | 2020                |
|                | ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ              | 26           | 1.5              | 0.3     | 12.8            | 60.3                                | СРБ                 | 2020                |
|                | ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ       | 50           | 0.2              | 0.2     | 4.9             | 23.5                                | 338                 | 2011                |
|                | СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН          | 1            | 0.0              | 0.0     | 0.0             | 0.0                                 | К/К                 | 2022                |
|                | Итого за прием пищи:         | 774          | 21.7             | 22.5    | 94.3            | 670.0                               |                     |                     |
| Всего за день: |                              |              | 21.7             | 22.5    | 94.3            | 670.0                               |                     |                     |

# ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                                                                       | Пищевые вещества |         |                | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|----------------|-------------------------------------|
|                                                                             | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы,<br>г |                                     |
| Итого за весь период                                                        | 255.9            | 264.0   | 1032.6         | 7460.1                              |
| Среднее значение за период                                                  | 25.6             | 26.4    | 103.3          | 746.0                               |
| Содержание белков, жиров, углеводов в<br>меню за период в % от калорийности | 13.7             | 31.8    | 54.5           |                                     |

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Обед |
|---------------|------|
| 7-11 лет ОБЕД | 760  |