



Утверждаю
Директор МКОУ «Андрюшинская СОШ»
Н.М. Калегина
«30» Октября 2023г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
питания обучающихся МКОУ «Андрюшинская СОШ»
на 2023-2024 учебный год

Сезон: осенне-зимний, завтрак, возрастная категория: 7-11 лет, 12-18 лет.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Издательство «Хлебпродинформ» 2004 г.
Сборник технологических нормативов для питания детей в образовательных учреждениях.

Екатеринбург 2015 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /Авт.-

Составитель: А.И. Здобнов – К: А.С.К.,2005-656с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией
М.П. Могильного и В.А. Тутельяна –М.: ДеЛи плюс, 2015г.

№ рецепта	1 день ЗАВТРАК Наименование блюда 7-11лет/ 12-18лет	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал.)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б		Ж		У				В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe
		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11- 18 лет	7-10 лет	11- 18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	0.1	0.1	0	0	108.1	0	0	0.7
4/13 Екат 2015	Хлеб с маслом и сыром: хлеб пшеничный 30, сыр 10, масло слив. 5.	30/5/10	30/5/10	5	5	6.6	6.6	14.1	14.1	137	137	0.1	0.1	0	0	108.1	0	0	0.7
294 М.: Дели принт 2005	Котлеты рубленые из птицы; Бройлер цыпленок потрошенный 1 147.32/163.69, куриный окорочок 1 91.52/101.59, филе птице 62.27/69.19, хлеб пшен. 13.1/14.56, молоко 19.7/21.89, сухари панированные 8.2/9.11, масло слив. 6/6.67, соль 0.8/0.89.	90	100	2.4	2.67	5.5	6.11	8.8	9.97	104.7	116.33	0	0.1/ 0.11	0	0.4/ 0.44	29.5/ 32.78	51.7/ 57.44	12.4/ 13.78	0.7/ 0.78
688 К: А.К.С. 2005	Макаронные изделия отварные: макаронные изд. 51/61.2, масло сл. 5.3/6.3.	150	180	5.52	6.62	4.52	5.42	26.45	31.73	168.45	202.14	0.06/ 0.07	0	21/ 25.2	0	4.86/ 5.83	37.17/ 44.6	21.12/ 25.34	1.11/ 1.33
38/10 Екат 2015	Напиток Витошка : Сухая смесь Витошка 20, вода 200.	200	200	0	0	0	0	19	19	80	80	0	20	0	0	0	0	0	0
4 Екат 2015	Хлеб пшеничный витаминизиров.	0.04	0.05	2.6	3.25	0.2	0.25	19.6	24.5	96	120	0	0	0	0	17.2/ 21.5	0	0	0.6/ 0.75
	Итого за завтрак			15.52	17.54	16.82	18.38	87.95	99.3	499.15	655.47	0.16/ 0.17	20.2/ 20.21	21/ 25.2	0.4/ 0.44	159.66/ 168.21	88.87/ 102.04	33.52/ 39.12	3.11/ 3.56
	Итого за день			15.52	17.54	16.82	18.38	87.95	99.3	499.15	655.47	0.16/ 0.17	20.2/ 20.21	21/ 25.2	0.4/ 0.44	159.66/ 168.21	88.87/ 102.04	33.52/ 39.12	3.11/ 3.56
	Норма (Школа 7-10 лет, 11 лет и старше СанПиН 2.3/2.43590-20)			77,00	90,00	79,00	92,00	335,00	383,00	2350,00	2720,00	1.2/ 1.4	60/ 70	700/ 900		1100/ 1200	1100/ 1200	250/ 300	12/ 18
	Отклонение			-61. 48	-72. 46	-62. 18	-73. 62	-247. 05	-283. 7	-1850. 85	-2064. 53	-1.04/ -1.23	- 39.8/ -	-679/ -874.8	0.4/ 0.44	-940. 34/ -	-1011. 13/ 1097.96	- 216.48/ -260.88	-8.89/ - 14.44

№ рецепта	2 день ЗАВТРАК Наименование блюда 7-11лет/ 12-18лет	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал.)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б		Ж		У				B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
		7-10 лет	11- 18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет								
82 М: ДеЛи 2015	Борщ с капустой и картофелем, свекла 40/50, капуста св. 20/25, картофель 21.4/26.75, морковь 10.12.5, лук репч. 12.2/15.25, пюре том 6/7.5, масло раст. 4/5, сахар 2/2.5, бульон 160/200, сметана 8/10.	200/ 10	250/ 10	5.12	6.4	8.02	10.03	9.24	11.55	136.83	171.04	0	12.85/ 16.06	0	0	49.1/ 61.37	0	21.62/ 27.03	1.34/ 1.68
14/4 Екат 2015	Каша пшениная молочная с маслом сливочным; Крупа пшено 30/40, молоко 60/80, вода 66/88, сахар 3/4, соль йод. 0.6/0.8, масло сл. 3/4.	150	200	4.88	6.5	4.5	6	23.4	31.2	156	208	0.075/ 0.1	0.3/ 0.4	0	0	73.12/ 97.5	0	0	0.75/ 1
4/10 Екат, 2015	Компот из кураги с изюмом: изюм 4.1, курага 5, сахар 15, вода 210, витамин С.	200	200	0.3	0.3	0	0	20.2	20.2	80	80	0	0.2	0	0	9.5	0	0	0.3
3 Екат. 2015	Фрукты свежие: Яблоко 100.	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	48.5	48.5	0.05	10	0	0	16	0	0	2.2
4 Екат., 2015	Хлеб пшеничный витаминизированный	0.04	0.05	2.6	3.25	0.2	0.25	19.6	24.5	96	120	0	0	0	0	17.2/ 21.5	0	0	0.6/ 0.75
	Итого за завтрак			13.3	16.85	13.12	16.68	82.24	97.25	517.33	627.54	0.125/ 0.15	23.35/ 26.66	0	0	164.92/ 205.87	0	21.62/ 27.03	5.19/ 5.93
	Итого за день			13.3	16.85	13.12	16.68	82.24	97.25	517.33	627.54	0.125/ 0.15	23.35/ 26.66	0	0	164.92/ 205.87	0	21.62/ 27.03	5.19/ 5.93
	Норма (Школа 7-10 лет, 11 лет и старше СанПин 2.3/2.43590-20)			77,00	90,00	79,00	92,00	335,00	383,00	2350,00	2720,00	1.2/ 1.4	60/ 70	700/ 900		1100/ 1200	250/ 300	12/ 18	
	Отклонение			-63.7	-73. 15	-65. 88	-75. 32	-252. 76	-285. 75	-1832. 67	-2092. 46	-1.075/ -1.25	-36.65/ -43.34	-700/ -900		-935.08/ -994.13	- -272.97	-6.81/ -	12.07

№ рецепта	3 день ЗАВТРАК Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал.)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б			Ж			У	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe			
			7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет									7-10 лет	11-18 лет	
43	Хлебпродинформ	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	0.03/ 0.045	32.45/ 48.67	0	0	37.37/ 56.05	27.61/ 41.41	15.16/ 22.74	0.51/ 0.76
6/9	Екат 2015	100 лет	150 лет	1.41	2.11	5.08	7.62	9.02	13.53	87.4	131.1	0.03/ 0.045	32.45/ 48.67	0	0	37.37/ 56.05	27.61/ 41.41	15.16/ 22.74	0.51/ 0.76
6/9	Екат 2015	150	200	10.35	13.8	8.85	11.8	21.3	28.4	214.5	286	0.15/ 0.2	11.25/ 15	0	0	25.05/ 33.4	0	0	1.95/ 2.6
14/10	Екат 2015	200	200	0	0	0	0	9.1	9.1	35	35	0	0	0	0	0.3	0	0	0
140	Екат 2015	100	100	0.41	0.41	0.41	0.41	10.09	10.09	45.32	45.32	0	16.69	0	0	16.48	0	0	0.206
4	Екат., 2015	0.04	0.05	2.6	3.25	0.2	0.25	19.6	24.5	96	120	0	0	0	0	17.2/ 21.5	0	0	0.6/ 0.75
				14.77	19.57	14.54	20.08	69.11	85.62	478.22	617.42	0.18/ 0.245	60.39/ 80.36	0	0	96.4/ 127.73	27.61/ 41.41	15.16/ 22.74	3.27/ 4.32
				14.77	19.57	14.54	20.08	69.11	85.62	478.22	617.42	0.18/ 0.24	60.39/ 80.36	0	0	96.4/ 127.73	27.61/ 41.41	15.16/ 22.74	3.27/ 4.32
				77.00	90.00	79.00	92.00	335.00	383.00	2350.00	2720.00	1.2/ 1.4	60/ 70	700/ 900		1100/ 1200	1100/ 1200	250/ 300	12/ 18
				-62. 23	-70. 43	-64. 46	-71. 92	-265. 89	-297. 38	-1871. 78	-2102. 58	- 1.02/ 1.16	0.39/ 10.36	-700/ -900		- 1003.6/ - 1072.27	- 1072. 39/ - 1158. 59	-234. 84/ -277. 26	- 8.73/ - 13.68

№ рецепта	4 день ЗАВТРАК Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал.)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б		Ж		У			В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe	
71 М; ДеЛи плюс 2015	Овощи натуральные свежие; огурцы свежие 63.12/105.2.	7-10 лет	11- 18 лет	7-10 лет	11- 18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	0	10.5/ 17.5	0	0	8.4/ 14	0	7-10/ 11- 18лет	7-10/ 11- 18лет	7-10/ 11- 18лет	
		60	100	0.66	1.1	0.12	0.2	2.28	3.8	13.2	22	0.06/ 0.08	1.08/ 1.44	0	0	17.4/ 23.2	0	12/ 20	0.54/ 0.9
4/9 Екат 2015	Плов из птицы: кура 115/153.34, крупа рисовая 34.8/46.4, лук репч. 12.14/16.19, морковь 12.75/17, вода 72/96, масло раст. 1.8/ 2.4.	150	200	14.3 4	19.1 2	13.08	17.44	24.72	32.96	279	372	0	0	0	0	0	0	0	1.38/ 1.84
5 Екат., 2015	Сок яблочный	200	200	1,0	1,0	0,2	0,2	20.2	20.2	86	86	0	4	0	0	14	0	0	2,8
4 Екат., 2015	Хлеб пшеничный витаминизированный	0.04	0.05	2.6	3.25	0.2	0.25	19.6	24.5	96	120	0	0	0	0	17.2/ 21.5	0	0	0.6/ 0.75
	Итого за завтрак			18.6	24.4 7	13.6	20.37	66.8	81.46	474.2	600	0.06/ 0.08	15.58 /22. 94	0	0	57/ 72.7	0	12/ 20	5.32/ 6.29
	Итого за день			18.6	24.4 7	13.6	20.37	66.8	81.46	474.2	600	0.06/ 0.08	15.58 /22. 94	0	0	57/ 72.7	0	12/ 20	5.32/ 6.29
	Норма (Школа 7-10 лет, 11 лет и старше СанПиН 2.3/2.43590-20)			77,0 0	90,0 0	79,00	92,00	335,00	383,00	2350,00	2720,00	1.2/ 1.4	60/ 70	700/ 900		1100/ 1200	250/ 300	12/ 18	
	Отклонение			-58. 4	-65. 53	-65. 4	-71. 63	-268. 2	-301. 54	-1875. 8	-2120	-1.14/ 1.32	-44. 42/ -47. 06	-700/ -900		-1043/ - 1127.3	-238/ -280	-6.68/ - 11.71	

№ рецепта	5 день ЗАВТРАК Наименование блюда 7-11лет/ 12-18лет	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал.)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	7-10 лет	11-18 лет	11-18 лет			В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe
208 К. А.С.К. 2005	Суп картофельный с макаронными изделиями: картофель 100/125, макаронные изд. 8/10, морковь 10.7/13.3, лук репч. 9.6/12, масло раст. 2/2.5, вода 150/188.	7-10 лет	11-18 лет	200	250	7-10 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	0.09/ 0.11	6.6/ 8.25	0	0	19.68/ 24.6	53.32/ 66.65	21.6/ 27	0.87/ 1.09
5/12 Екат 2015	Ватрушка с творогом: Мука пшен. 25/30.77, молоко 12.5/15.38, яйца куриные 10/12.31, сахар 10/12.31, творог 25/30.77, дрожжи 2/2.46, соль йод. 0.5/0.62, масло раст. 5/6.15.	70	80	9.15	10.46	2.27	2.84	13.71	17.14	83.8	104.75	0.11/ 0.12	0.11/ 0.12	0	0	65.05/ 74.34	0	0	0.75/ 0.86
17/10 Екат., 2015	Кофейный напиток: коф. напит. 2, вода 110, молоко 100, сахар 10	200	200	3	3	2.9	2.9	13.4	13.4	89	89	0	0.5	0	0	105.9	0	0	0.1
4 Екат., 2015	Хлеб пшеничный витаминизированный	0.04	0.05	2.6	3.25	0.2	0.25	19.6	24.5	96	120	0	0	0	0	17.2/ 21.5	0	0	0.6/ 0.75
	Итого за завтрак			16.9	19.4	14.09	15.96	74.93	87.29	499.66	577.13	0.2/ 0.23	7.21/ 8.87	0	0	207. 83/ 226.34	53.32/ 66.65	21.6/ 27	2.32/ 2.8
	Итого за день			16.9	19.4	14.09	15.96	74.93	87.29	499.66	577.13	0.2/ 0.23	7.21/ 8.87	0	0	207. 83/ 226.34	53.32/ 66.65	21.6/ 27	2.32/ 2.8
	Норма (Школа 7-10 лет и старше СанПиН 2.3/2.43590-20)			77.00	90.00	79.00	92.00	335.00	383.00	2350.00	2720.00	1.2/ 1.4	60/ 70	700/ 900		1100/ 1200	1100/ 1200	250/ 300	12/ 18
	Отклонение			-60. 1	-70. 6	-64. 91	-76. 04	-260. 07	-295. 71	-1850. 34	-2142. 87	-1/ - 1.17	-52. 79/ - 61.13	-700/ -900		-892. 17/ -973. 66	- 1046. 68/ 1133. 35	- 228.4/ -273	- 9.68/ - 15.2

№ рецепта	6 день ЗАВТРАК Наименование блюда 7-11лет/ 12-18лет	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал.)		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б			Ж			У			B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe	
		7-10 лет	11- 18 лет	7-10 лет	11- 18 лет	7-10 лет	7-10 лет	11- 18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет									
1 М.П. Могильны й, В.А. Тутельян	Салат из горошка зелёного консервированного: горошек зелёный консервированный 87/145, масло раст. 4.5/75.	60	100	1.79	2.98	3.12	5.2	6.25	83.6	0.06/	6.6/	0	0.06/	6.6/	0	0	12.87/	0	0	0.41/	
2/9 Екат.2015	Мясо кур отварное в соусе; бульон куриный 49.5/55, лук репч. 2.14/2.38, куры 1 категории 106.2/118, мука пшен. 2.7/3, масло слив. 2.7/3, соль йод. 0.72/0.8.	90	100	10.98	12.2	11.79	13.1	2.1	157.5	0	0.6/	0	0	0.6/	0	0	12.6/	0	0	0.9/	1
679 К: А.С.К. 2005	Каша гречневая рассыпчатая с маслом: крупка гречневая 60.6/80.8, масло слив. 5.3/7.	150	180	7.46	8.95	5.61	6.73	43	230.45	0.18/	0	0.2	0.18/	0			12.98/	208.5/	67.5/	3.95/	4.73
15/10 Екат.2015	Чай с лимоном, сахаром: чай зав.0. 2, вода 200, сахар 10, лимон 8.2.	200/	200/	0.1	0.1	0	0	9.2	37	0	0.8	0	0	0.8	0	0	2	0	0	0.1	
4 Екат., 2015	Хлеб пшеничный витаминизиров.	0.03	0.04	1.95	2.6	0.15	0.2	19.6	72	0	0	0	0	0	0	0	12.9/	0	0	0.45	/0.6
	Итого за завтрак			22.28	26.8	20.67	25.2	80.15	547.11	668.13	0.24/	8/12.	0.24/	8/12.	0.2	0	53.35/	208.5/	67.5/	5.81/	
	Итого за день			22.28	26.8	20.67	25.2	80.15	547.11	668.13	0.32	34	0.32	34	0.2	0	70.22	250	81	7.11	
	Норма (Школа 7-10 лет, 11 лет и старше СанПиН 2.3/2.43590-20)			77.00	90.00	79.00	92.00	383.00	2350.00	2720.00	0.24/	8/12.	0.24/	8/12.	0.2	0	53.35/	208.5/	67.5/	5.81/	
	Отклонение			-54.	-63.	-58.	-66.	-	-	-	1.2/	60/	1.2/	60/	700/		1100/	1100/	250/	12/	
				72	17	33	77	85	89	87	1.4	70	1.4	70	900		1200	1200	300	18	
				-54.	-63.	-58.	-66.	-	-	-	-	-	-	-52/	-	-	-1046.	-	-	-	
				72	17	33	77	85	89	87	0.96	699.8	0.96	-57.	699.8		65/-	891.5/	182.	6.19	
											-	-	-	-	-		-950	5/-	-	-	
											1.08	899.8	1.08	66	899.8		1129.	219	10.8	9	

№ рецепта	7 день ЗАВТРАК Наименование блюда 7-11лет/ 12-18лет	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал.)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б		Ж		У				B1	C	A (мкг)	E				
		7- 10 лет	11- 18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет								
87 М: ДеЛи 2014	Суп с рыбными консервами: консервы из рыбы 32/40, картофель 74.6/93.25, морковь 16/20, лук репч 9.04/11.3, крупа рисовая 4/5, масло сл. 3/3.75. вода 160/200.	200	250	6.88	8.6	6.73	8.41	11.46	14.33	137.8	172.25	0	7.29/ 9.11	0	0	36.24/ 45.3	0	37.88/ 47.35	1.02/ 1.27
8/4 Екат 2015	Каша рисовая молочная с маслом сливочным; крупа рисовая 37.5/50, молоко 75/100, вода 138.75/185, сахар 3.75/5, соль йод. 0.6/0.8, масло слив. 3/4.	150	200	4.5	6	4.35	5.8	31.8	42.4	187.5	250	0.08/ 0.1	0.38/ 0.5	0	0	84.53/ 112.7	0	0	0.45/ 0.6
38/10 Екат 2015	Напиток Витошка	200	200	0	0	0	0	19	19	80	80	0	20	0	0	0	0	0	0
4 Екат., 2015	Хлеб пшеничный витаминизированный	0.04	0.05	2.6	3.25	0.2	0.25	19.6	24.5	96	120	0	0	0	0	17.2/ 21.5	0	0	0.6/ 0.75
	Итого за завтрак			13.9 8	17.8 5	11.2 8	14.4 6	81.8 6	100.2 3	501.3	622.25	0.08 /0.1	27.6 7/29. 61	0	0	137.97 /179.5	0	37.88 /47.3 5	2.07 /2.6 2
	Итого за день			13.9 8	17.5 8	11.2 8	14.4 6	81.8 6	100.2 3	501.3	622.25	0.08 /0.1	27.6 7/29. 61	0	0	137.97 /179.5	0	37.88 /47.3 5	2.07 /2.6 2
	Норма (Школа 7-10 лет, 11 лет и старше СанПиН 2.3/2.43590-20)			77,00	90,00	79,00	92,00	335,00	383,00	2350,00	2720,00	1.2/ 1.4	60/ 70	700/ 900		1100/ 1200	1100/ 1200	250/ 300	12/ 18

№ рецепта	8 день ЗАВТРАК Наименование блюда 7-11 лет/ 12-18 лет	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал.)		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б			Ж					У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
			7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет										
53 М.: ДеЛи плюс 2015	Салат из свеклы с зеленым горошком; свекла 53.76/89.6, зеленый горошек консервированный 23.1/38.5, лук репч. 3.6/6, масло раст. 2.4/4.	60 0	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	0	4.12/ 6.86	0	0	17/ 28.33	0	11.03/ 18.39	0.79/ 1.31		
694 К.: А.С.К. 2005	Пюре картофельное: картофель с 1 сентября по 31 октября 228/285, с 1 ноября до 31 декабря 244.3/305.38, с января по 28-29 февраля 194.4/263.1, с1 марта 214/285, молоко 23.7/31.6, масло сл. 5.3/7.	150 200	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	0.14/ 0.18	18.17/ 24.22	25.5/ 34	0	36.98/ 49.3 0	0	27.75/ 37	1.01/ 1.34		
9/8 Екат. 2015	Печень по строгоновски: печень 83.33/75, масло раст. 6/6.67, соль йод. 0.34/0.4, сметана 15% жир. 26.21/29.9, масло сл. 2.59/2.9, мука пшен.2.59/2.9, вода 26.21/29.2, соус сметанный 45/50.	90 0	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	0.15/ 0.17	8.25/ 9.17	0	0	24.3/ 27	0	0	3.83/ 4.25		
648 «Хлебпр одинфор м»	Кисель из концентратов плодовых или ягодных экстрактах: кисель из концентратов 24.	200 0	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	0.6	30	0.5	3	59	0	2	0		
4 Екат., 2015	Хлеб пшеничный витаминизированный	0.04 5	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	0	0	0	0	17.2/ 21.5	0	0	0.6/ 0.75		
	Итого за завтрак		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	0.89/ 0.95	60.54/ 70.25	26/ 34.5	3 5	154.48/ 185.13	0	40.78/ 57.39	6.23/7 .65		
	Итого за обед		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	0.89/ 0.95	60.54/ 70.25	26/34. 5	3 5	154.48/ 185.13	0	40.78/ 57.39	6.23/7 .65		
	Норма (Школа 7-10 лет, 11 лет и старше СанПиН 2.3/2.4.3590-20)		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	1.2/ 1.4	60/ 70	700/ 900		1100/ 1200	1100/ 1200	250/ 300	12/ 18		
	Отклонение		-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.54/0	-674/-	3	-	-	-	-5.77/-		

			59.02	68.44	59.68	68.06	257.7 3	290.8 5			0.31/ -0.45	.25	865.5	.	945.52/- 1014.87	1100/ -1200	209.22 /- 242.61	10.35
--	--	--	-------	-------	-------	-------	------------	------------	--	--	----------------	-----	-------	---	---------------------	----------------	------------------------	-------

№ рецепта	9 день ЗАВТРАК	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал.)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б			Ж			У			В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет								
4/7 Екат 2015	Наименование блюда 7-10лет/ 1-18лет Рыба, тушеная с овощами; морковь 25.31/28.12, минтай 120.65/134.05, вода 16.5/18.33, лук репч. 16.07/17.85, масло раст. 4.8/5.33, сахар 1.5/1.7, соль йод. 0.75/0.83.	90	100	8.7	9.67	4.73	5.25	3.68	4.08	93	103.33	0.0	1.05/ 75/ 0.0	0	0	0	30.52/ 33.92	0	0	0.6/ 0.67
304 М: ДеЛи 2015	Рис отварной: Крупа рисовая 54/72, масло сл.6.75/9.	150	180	3.65	4.38	5.37	6.45	36.6	43.9	209.7	251.64	0	0	0	0	0	2.4/ 2.88	0	19/ 22.8	0.53/ 0.63
18/10 Екат 2015	Какао с молоком: Какао 5, молоко 100. Сахар 20, вода 110.	200	200	3.9	3.9	3.5	3.5	22.9	22.9	138	138	0	0.5	0	0	0	111.8	0	0	1.1
4 Екат., 2015	Хлеб пшеничный витаминизированный	0.03	0.04	1.95	2.6	0.15	0.2	14.7	19.6	72	96	0	0	0	0	0	12.9/ 17.2	0	0	0.45 /0.6
3 Екат 2015	Фрукты свежие: Яблоко	100	100	0.41	0.41	0.41	0.41	10.09	10.09	45.32	45.32	0	16.69	0	0	0	16.48	0	0	0.206
	Итого за завтрак			18.61	20.96	14.16	15.81	88.05	100.5	558.02	634.29	0.0	18.24/ 75/ 0.0	0	0	0	174.1/ 182.28	0	19/ 22.8	2.886 /3.20 6
	Итого за день			18.61	20.96	14.16	15.81	88.05	100.5	558.02	634.29	0.0	18.24/ 75/ 0.0	0	0	0	174.1/ 182.28	0	19/ 22.8	2.886 /3.20 6
	Норма (Школа 7-10 лет, 11 лет и старше СанПиН 2.3/2.43590-20)			77.00	90.00	79.00	92.00	335.00	383.00	2350.00	2720.00	1.2/ 1.4	60/ 70	700/ 900			1100/ 1200	250/ 300	12/ 18	
	Отклонение			58.39	69.04	64.84	76.19	-246.95	-282.41	-1791.98	-2085.71	1.12 5/ -	41.76/ -51.64	-700/ -900			-925.9/ 1017.72	1100/ -1200	231/ -	9.114 /- 14.79 4

№ рецепта	10 день ЗАВТРАК Наименование блюда 7-10лет/ 1-18лет	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал.)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б		Ж		У				B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет										
96	М: Рассольник Ленинградский: Дели Картофель 80/100, крупа перловая плюс: 4/5, морковь 10/12.5, лук репч. 2015 4.8/6, огурцы сол. 13.4/16.75, масло раст. 4/5, бульон 150/187.5.	200	250	5.09	6.36	7.12	8.9	9.45	11.81	126.67	158.34	0	10.98/ 13.72	0	0	25.83/ 32.29	0	19.26/ 24.08	1.1/ 1.38
17/12 Екат 2015	Булочка с повидлом или конфетой: мука пшен. 42.25/56.33, соль ойд. 0.53/0.71, молоко 11.05/14.73, сахар 2.99/3.99, масло раст. 4.49/5.99, яйца 3.9/5.2, дрожжи пресс. 1.5/2, повидло или конфета 25/33.33, яйца для смазки 1.25/1.67, масло для смазки 0.25/0.33.	75	100	5.5	7.33	5.25	7	44.63	59.5	250	333.33	0.13/ 0.17	0.13/ 0.17	0	0	26/ 34.67	0	0	0.88/ 1.17
14/10Ек ат 2015	Чай: чай 0.2, сахар 10, воды 200.	200	200	0	0	0	0	9.1	9.1	35	35	0	0	0	0	0.3	0	0	0
4 Екат., 2015	Хлеб пшеничный витаминизированный	0.0 3	0.04	1.95	2.6	0.15	0.2	14.7	19.6	72	96	0	0	0	0	12.9/ 17.2	0	0	0.45 /0.6
	Итого за завтрак			12.54	16.29	12.52	16.1	77.88	100. 01	483.27	622.67	0.13/ 0.17	11.11/ 13.89	0	0	65.03/ 84.46	0	19.26/ 24.08	2.43/ 3.15
	Итого за день			12.54	16.29	12.52	16.1	77.88	100. 01	483.27	622.67	0.13/ 0.17	11.11/ 13.89	0	0	65.03/ 84.46	0	19.26/ 24.08	2.43/ 3.15
	Норма (Школа 7-10 лет, 11 лет и старше СанПиН 2.3/2.43590-20)			77,00	90,00	79,00	92,00	335,00	383,00	2350,00	2720,00	1.2/ 1.4	60/ 70	700/ 900		1100/ 1200	1100/ 1200	250/ 300	12/ 18
	Отклонение			-64. 46	-73. 71	-66. 48	-75.1	-257. 12	-282. 99	-1866. 73	-2097. 33	- 1.07/	- 48.89/ -	-700/ -900		-1034. 97/ -1115. 54	-1100/ -1200	-230. 74/ -275. 92	- 9.57/ - 14.85