

УТВЕРЖАЮ

Директор МКОУ «Андрюшинская СОШ»

Н.М.Калегина

2024г.



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

Сезон: весенний –летний, 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.

№ п/п	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		
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
15	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	3.75	6.25	50.16	83.6	0.06/	6.6/	0	0	12.87/	0	0	0.41	0.68	
	Плов из птицы: курица 115/138, крупа рисовая 34.8/41.76, лук репчатый 12.14/14.4, морковь 12.75/15.3, вода 72/86.4, масло раст. 1.8/ 2.16.	150	180	14.34	17.2	13.03	15.7	24.72	29.66	279	334.8	0.06/	1.08/	0	0	17.4/	0	0	1.38/	1.66	
2015	Кисель из концентрата: кисель 25, сахар 15, вода 190.	200	200	0	0	0	0	35	35	133	133	0	4.02	0	0	0.2	0	0	0.02	0.02	
	Хлеб пшеничный витаминизиров.	30	40	1.95	2.6	0.15	0.2	14.7	19.6	72	96	0	0	0	0	12.9/	0	0	0.45/	0.6	
	Итого за завтрак			18.08	22.78	16.35	21.1	78.17	90.51	534.16	647.4	0.12/	11.7/	0	0	43.37/	0	0	2.26/	2.96	
	Итого за день			18.08	22.78	16.35	21.1	78.17	90.51	534.16	647.4	0.12/	11.7/	0	0	43.37/	0	0	2.26/	2.96	
	Норма (Школа 7-10 лет, 11 лет и старше СанПиН 2.3/2.4.3590-20)			19.25	22.5	19.75	23	83.75	95.75	587.5	678.25	0.3/	15/	0.175/	2.5/	275/300	412.5/	62.5/	3/	3/	
	Отклонение			-1.17	0.28	-3.4	-1.9	-5.58	-5.24	-53.34	-30.85	-0.18/	-3.3/	-0.175/	-2.5/	-231.63/	-412.5/	-62.5/	-0.74/	-1.29	

2 день ЗАВТРАК Наименование блюда 7-11лет/ 12-18.лет	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		
		7-11 лет	12- 18 лет	7-11 лет	12- 18 лет	7-11 лет	12-18 лет										
Рассольник Ленинградский: Картофель 80/100, крупа перловая 4/5, морковь 10/12.5, лук репч. 4.8%, огурцы сол. 13.4/16.73, масло раст. 4/5, бульон 130/187.5.	200	5.09	6.36	7.12	8.9	9.45	11.81	126.67	188.34	0	10.98/ 13.72	0	25.83/ 32.29	0	19.26/ 24.08	1.1/ 1.38	
	180	5.76	6.4	6.66	7.4	24.48	27.2	185.4	206	0.09/ 0.1	0.36/ 0.4	0	94.23/ 104.7	0	0	1.08 1.2	
	200/ 5	0.1	0.1	0	0	9.2	9.2	37	37	0	0.8	0	2	0	0	0.1	
	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	48.5	48.5	0.05	10	0	16	0	0	2.2	
Фрукты свежие: Яблоко 100.																	
Хлеб пшеничный витаминизиров.	40	2.6	3.25	0.2	0.25	19.6	24.5	96	120	0	0	0	17.2/ 21.5	0	0	0.6/ 0.75	
Итого за завтрак		13.95	16.51	14.38	16.95	72.53	82.51	493.57	569.84	0.14/ 0.15	22.14/ 24.92	0	155.26/ 176.49	0	19.26/ 24.08	5.08/ 5.63	
Итого за день		13.95	16.51	14.38	16.95	72.53	82.51	493.57	569.84	0.14/ 0.15	22.14/ 24.92	0	155.26/ 176.49	0	19.26/ 24.08	5.08/ 5.63	
Норма (Школа 7-10 лет, 11 лет и старше СанПиН 2.3/2.43590- 20)		19	22	19	23	83	95	587	680	0.3/ 0.35	15/ 17	175/ 225	275/ 300	275/ 300	62/ 75	3/ 4	
Отклонение		-5.05	-5.49	-4.62	-6.05	-10.47	-12.49	-93.43	-110.16	-0.16/ -0.2	7.14/ 7.92	-175/ -225	-119.74/ -123.51	-275/ -300	-42.74/ -50.92	2.08/ 1.6	

3 день ЗАВТРАК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал.)		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б						У	Ж	В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe		
			7- 11 лет	12- 18 лет	7-11 лет	12- 18 лет	7-11 лет	12-18 лет												
																			7-11 лет	12-18 лет
	Консервы овощные тушеные; Икра кабачковая 65 107.	60	100	1.2	2	5.4	9	5.1	8.5	73.2	122	0.01/ 0.02	4.2/ 7	0	0	24.6/ 41	22.2/ 37	9	1	0.4/ 0.7
	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	0.075/ 0.08	1.05/ 1.17	0	0	30.52/ 33.92	0	0	0.6/ 0.67	
	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, с 1 марта 214/285, молоко 23.7/31.6, масло сл. 5.3/7.	150	200	3.06	4.08	4.8	6.4	20.45	27.26	137.25	183	0.14/ 0.18	18.17/ 24.22	25.5/ 34	0	36.98/ 49.3 0	0	27.78/ 37	1.01/ 1.34	
	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	
	Хлеб пшеничный витаминизиров.	40	50	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			15.86	19.3	15.13	19.3	69.03	84.54	479.45	608.33	0.23/ 0.28	23.62/ 31.42	25.5/ 34	0	118.8/ 155.22	22.2/ 37	36.78/ 52	2.93/ 3.76	
	Итого за день			15.86	19.3	15.13	19.3	69.03	84.54	479.45	608.33	0.23/ 0.28	23.62/ 31.42	25.5/ 34	0	118.8/ 155.22	22.2/ 37	36.78/ 52	2.93/ 3.76	
	Норма (Школа 7-10 лет, 11 лет и старше СанПиН 2.3.2.43590-20)			19	22	19	23	83	95	587	680	0.3/ 0.35	15/ 17	175/ 225	175/ 225	275/ 300	275/ 300	62/ 75	3/ 4	
	Отклонение			-3.14	-2.7	-3.87	-3.7	-	-	-107.55	-71.67	-0.07/ -0.07	8.62/ 14.42	- 149.5/ -191	-	156.2/ 252.8/ -263	-	25.28/ -23	0.07/ -0.24	

Дата	4 день. ЗАВТРАК Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал.)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б				У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет								
15	Хлеб с маслом и яйцом, хлеб пшеничный 30, масло сливочное 5, яйцо 20.	30/520 20	4.9	4.9	6.2	6.2	14.2	14.2	0.1	0.1	0	0	19.1	0	0	1.1
и	Котлеты рубленные из птицы, бройлер шашенок поджаренный 1 147.32/163.69, куриный окорочок 1 91.52/101.59, филе птицы 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	2.4	2.67	5.5	6.11	8.8	9.97	0	0.1/0.11	0	0.4/0.44	29.5/32.78	51.7/57.44	12.4/13.7	0.7/0.78
с.	Каша гречневая рассыпчатая с маслом: крупа гречневая 60.6/80.8, масло слив. 5.3/7.	150 200	7.46	8.95	5.61	6.73	35.84	43	0.18/0.22	0	0.2	0	12.98/15.57	208.5/250	67.5/81	3.95/4.73
завтрак	Чай: чай 0.2, сахар 10, воды 200.	200	0	0	0	0	9.1	9.1	0	0	0	0	0.3	0	0	0
5	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1.95	2.6	0.15	0.2	14.7	19.6	0	0	0	0	12.9/17.2	0	0	0.45/0.6
	Итого за завтрак		16.71	19.12	17.46	19.24	82.64	95.87	0.28/0.32	0.2/0.21	0.2	0.4/0.44	74.78/84.95	260.2/307.44	79.9/94.78	6.2/7.21
	Итого за день		16.71	19.12	17.46	19.24	82.64	95.87	0.28/0.32	0.2/0.21	0.2	0.4/0.44	74.78/84.95	260.2/307.44	79.9/94.78	6.2/7.21
	Норма (Школа 7-10 лет, 11 лет и старше СанПин 2 3/2.43590-20)		19	22	19	23	83	95	0.3/0.35	15/17	175/225		275/300	275/300	62/75	3/4
	Склонение		2.29	2.38	-1.54	-1.76	-0.36	0.87	-0.02	-14.8/16.76	174.8/224.8		-14.8/200.2	-14.8/19.78	17.9/19.78	3.2/3.21

5 день. ОБЕД	Наименование блюда 7-11 лет/ 12-18 лет	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал.)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Масса порции		Б		Ж		У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет								
	Сыр порциями: Сыр неострых сортов (твердый, полутвердый, мягкий)	10	10	2.32	2.32	2.95	2.95	0	0	36.4	36.4	0	0	88	50	3.5	0.10
	Суп картофельный с бобовыми: картофель с 1 сентября по 31 октября 80/100, с 1 ноября до 31 декабря 85.7/107/1. С 1 января по 28-29 февраля 92.3/115.3, с 1 марта 100/125. горох 16.2/20.3, морковь до 1 января 10/12.5, с 1 января 10.7/13.3, лук репч. 9.6/12, масло раст. 4/5, вода 140/175.	200	250	4.39	5.49	4.22	5.28	13.06	16.33	107.8	134. 75	0.18/ 0.23	4.65/ 5.81	30.46/ 38.08	69.74/ 87.18	28.24/ 35.3	1.62 2.03
	Каша «Дружба»: Крупа рисовая 11.25/15, пшено 11.25/15, вода питьевая 18/24, молоко пастер. 3.2% жирности 82.5/110, масло сп. 3.75/5, сахар 3.75/5, соль йод. 0.45/0.6.	150	200	4.27	5.7	5.55	7.4	23.1	30.8	160.65	214.2	0.075/ 0.1	0.45/ 0.6	90.37/ 120.5	98.77/ 131.7	22.8/ 30.4	0.45 0.6
	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	111.8	0	0	1.1
	Хлеб пшеничный витаминизиров.	40	50	2.6	3.25	0.2	0.25	19.6	24.5	96	120	0	0	17.2/ 21.5	0	0	0.6 0.7
	Итого за завтрак			17.48	20.66	16.42	19.38	78.66	94.53	538.85	643.35	0.255/ 0.33	5.67/ 6.98	337.83/ 379.88	218.51/ 268.88	54.54/ 69.2	3.8 4.5
	Итого за день			17.48	20.66	16.42	19.38	78.66	94.53	538.85	643.35	0.255/ 0.33	5.67/ 6.98	337.83/ 379.88	218.51/ 268.88	54.54/ 69.2	3.8 4.5
	Норма (Школа 7-10 лет, 11 лет и старше СанПиН 2.3/2.4.3590- 20)			19	22	19	23	83	95	587	680	0.3/ 0.35	15/ 17	275/ 300	275/ 300	62/ 75	3 4
	Отклонение			-1.52	-1.34	-2.58	-3.62	-4.34	-0.47	-48.15	-36.65	0.045/ -0.02	9.33/ 10.02	62.83/ 79.88	-56.49/ -31.12	-7.46/ -5.8	0.3/ 0.1

6 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	Ca	P	Mg	Fe
	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	18 лет	7-11 лет	12-18 лет	18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Салат из кукурузы (консервированной), кукуруза консервированная 79,7/132,9, сахар 1,2/2, масло раст. 3,6/6.	60	100	1,73	2,88	3,71	6,18	4,82	8,04	59,58	99,3	0,06/0,1	5,58/9,3	0	0	11,2/13,66	3,47/5,78	11,72/19,53	0,4/0,66
	90	100	10,98	12,2	11,79	13,1	1,89	2,1	157,5	175	0	0,6/0,54	0	0	1,6/1,1	0	0	0,9/1
Мясо кур отварное в соусе; бульон куриный 49,5/55, лук репч. 2,14/2,38, курицы 1 категории 106,2/118, мука пшени. 2,7/3, масло слив. 2,7/3, соль йод. 0,72/0,8.	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
	200	200	0	0	0	0	19	19	80	80	0	20	0	0	0	0	0	0
Напиток Витонка : Сухая смесь Витонка 20, вода 200.	30	40	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
			20,18	24,3	20,17	24,9	66,86	80,47	537,53	652,44	0,12/0,17	26,18/29,84	21/25,2	0	41,56/55,69	40,64/50,38	32,84/44,87	2,86/3,59
Итого за завтрак																		
Итого за день																		
Норма (Школа 7-10 лет, 11 лет и старше СанПиН 2.3/2.43590-20)			19	22	19	23	83	95	587	680	0,3/0,35	15/17	175/225		275/300	275/300	62/75	3/4
			1,18	2,3	1,7	1,9	16,14	14,53	-49,47	-27,56	-0,18/-0,18	11,18/12,84	-154/199,8		233,44/-244,31	234,36/-249,62	-29,16/-30,13	-0,14/-0,41
Отклонение																		

а	7 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	K
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет								
	Наименование блюда 7-11 лет/ 12-18 лет																		
	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. 3/5,75, вода 160/200.	200	6,88	8,6	6,73	8,41	11,46	14,33	137,8	172,25	0	7,29/ 9,11	0	0	36,2/ 45,3	0	37,88/ 47,35	10 12	
	Ватрушка с творогом: Мука пшени. 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	9,15	10,4 6	8,72	9,97	28,22	32,25	230,46	263,38	0,11/ 0,12	0,11/ 0,12	0	0	65,05/ 74,34	0	0	0,7/ 0,8	
	Чай: чай 0,2, сахар 10, воды 200.	200	0	0	0	0	9,1	9,1	35	35	0	0	0	0	0,3	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизиров.	30	1,95	2,6	0,15	0,2	14,7	19,6	72	96	0	0	0	0	12,9/ 17,2	0	0	0,15/ 0,6	
	Итого за завтрак		17,9 8	21,6 6	15,6	18,58	63,48	75,28	475,26	566,63	0,11/ 0,12	7,4/ 9,23	0	0	114,49/ 137,14	0	37,88/ 47,35	2,22/ 2,7	
	Итого за день		17,9 8	21,6 6	15,6	18,58	63,48	75,28	475,26	566,63	0,11/ 0,12	7,4/ 9,23	0	0	114,49/ 137,14	0	37,88/ 47,35	2,22/ 2,7	
	Норма (Школа 7-10 лет, 11 лет и старше СанПиН 2.3.2.43.90-20)		19	22	19	23	83	95	587	680	0,3/ 0,35	15/ 17	175/ 225		275/ 300	275/ 300	62/ 75	17/ 4	
	Отклонение		1,02	0,34	-3,4	-4,42	19,52	-19,72	111,74	113,37	-	-7,6/ -7,77	-175/ -225		160,51/ 162,86	-	24,12/ 27,65	0,78/ 1,2	

8 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	Са	Р	Mg
		7-11 лет	12-18 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет							
Рис отварной: Крупа рисовая 54/72, масло сл.6,75/9.	7-11 лет 150	12-18 лет 180	3,65	4,38	5,37	6,45	36,68	43,92	209,7	251,64	0	0	0	0	2,4/ 2,88	0	19/ 22,8	0,53/ 0,63
Печень по строгановски: 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 пшени. 2,59/2,9, вода 26,21/29,2, соус сметанный 45/50.	90	100	11,33	12,58	11,85	13,17	2,25	162	180	0,15/ 0,17	8,25/ 9,17	0	0	24,3/ 27	0	0	3,83/ 4,25	
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
Фрукты св. Апельсин	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
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	40	1,95	2,6	0,15	0,2	14,7	19,6	72	96	0	0	0	0	12,9/ 17,2	0	0	0,45/0,4
Итого за завтрак			18,34	20,97	17,98	20,43	83,92	96,31	575,02	658,96	0,15/ 0,17	28,94/ 29,86	0	0	70,08/ 77,56	0	19/ 22,8	7,816/ 8,486
Итого за обед			18,34	20,97	17,98	20,43	83,92	96,31	575,02	658,96	0,15/ 0,17	28,94/ 29,86	0	0	70,08/ 77,56	0	19/ 22,8	7,816/ 8,486
Норма (Школа 7-10 лет, 11 лет и старше СанПиН 2.3/2.43590-20)			19	22	19	23	83	95	587	680	0,3/ 0,35	15/ 17	175/ 225		275/ 300	275/ 300	62/ 75	3/ 4
Отклонение			-0,66	-1,03	-1,02	-2,57	0,92	1,31	-11,98	-21,02	-	13,94/ 12,86	-175/ -225	-	204,92/ -222,44	-	-43/ 52,2	4,816/ 4,486

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			
		7-11 лет	12-18 лет	100 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет											
Наименование блюда 7-11лет/ 12-18лет	7-11 лет 12-18 лет 100 лет	7-11 лет 12-18 лет 100 лет	7-11 лет 12-18 лет 100 лет	7-11 лет 12-18 лет 100 лет	7-11 лет 12-18 лет 100 лет	7-11 лет 12-18 лет 100 лет	7-11 лет 12-18 лет 100 лет	7-11 лет 12-18 лет 100 лет	7-11 лет 12-18 лет 100 лет	0	6/10	0	0	13.8/ 23	0	8.4/ 14	0.36/ 0.6		
Овощи натуральные соленные; Огурцы соленные 66/110.	60	12	2	0.48	0.8	2.76	4.6	25.2	42	0	6/10	0	0	13.8/ 23	0	8.4/ 14	0.36/ 0.6		
Залежанка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами; Картофель 132/176, яйца куриные 3/4, куры 1 категории 42/56, лук реп. 6/8, морковь 6/8, масло слив. 1.2/1.6, соль йод. 0.6/0.8, масло раст. 0.6/0.8, сухари 1.8/2.4.	150	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	1.9/ 2.6		
Кофейный напиток: коф. напиток 2, вода 110, молоко 100, сахар 10	200	3	3	2.9	2.9	13.4	13.4	89	89	0	0.5	0	0	105.9	0	0	0.1		
Хлеб пшеничный витаминизиров.	100	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		
Фрукты свежие: Яблоко 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		
Итого за завтрак		17.55	22.45	12.83	16.15	66.86	80.7	473.2	585.5	0.2/ 0.25	27.75/ 35.5	0	0	177.95/ 199.8	0	8.4/ 14	5.2/ 6.2		
Итого за день		17.55	22.45	12.83	16.15	66.86	80.7	473.2	585.5	0.2/ 0.25	27.75/ 35.5	0	0	177.95/ 199.8	0	8.4/ 14	5.2/ 6.2		
Норма (Школа 7-10 лет, 11 лет и старше СанПиН 2.3/2.43590-20)		19	22	19	23	83	95	587	680	0.3/ 0.35	15/ 17	175/ 225		275/ 300	275/ 300	62/ 75	3/ 4		
Отклонение		-1.45	0.45	-6.17	-6.85	16.14	14.3	-113.8	-94.5	-0.1/ -0.1	12.75/ 18.5	-175/ -225		-97.05/ -100.2	-	53.6/ -61	2.2/ 2.2		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022141

Владелец Калегина Надежда Михайловна

Действителен с 17.04.2023 по 16.04.2024