

И.о. директора МКОУ «Андрюшинская СОШ»
С.Г. Неволицкова
2024г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ
питания обучающихся МКОУ «АНДРЮШИНСКАЯ СОШ»
на 2024-20245 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.

Дата	1 день ЗАВТРАК		Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал.)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда				Б		Ж		У		ценность		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	7-11 лет/12-18 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	7-10 лет	11-18 лет									
	Хлеб с маслом и сыром: хлеб пшеничный 30, сыр 10, масло слив. 5.		30/5/10	5	6.6	6.6	14.1	14.1	137	137	0.1	0.1	0	0	108.1	0	0	0	0	0.7
	Котлеты рубленые из свинины Свинина 76/84.5 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	16.2	18	20.4	22.7	8.91	284.4	316	0.63/0.7	0	0	0	281.5/31.28	226.3	9/251.5	31.61/37.34	2.50/2.78	
	Макаронные изделия отварные: макаронные изд. 51/61.2, масло сл. 5.3/6.3.		150	5.52	6.62	4.52	5.42	26.45	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		
	Напиток Витошка : Сухая смесь Витошка 20, вода 200.		200	0	0	0	19	80	80	80	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизиров.		0.04	2.6	3.25	0.2	0.25	19.6	96	120	0	0	0	0	17.2/21.5	0	0	0	0	0.6/0.75
	Итого за завтрак			29.32	32.87	31.75	34.97	132.61	765.85	855.14	0.16/0.17	20.2/20.21	21/25.2	0.66/0.75	303.56/166.71	263.56/296.14	57.73/62.68	4.21/5.56		
	Итого за день			29.32	32.87	31.75	34.97	132.61	765.85	855.14	0.16/0.17	20.2/20.21	21/25.2	0.66/0.75	303.56/166.7	263.56/296.14	57.73/62.68	4.21/5.56		
	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	2350.00	2720.00	1.2/1.4	60/70	700/900		1100/1200	1100/1200	250/300	12/18		
	Отклонение			-57.13	-57.13	-47.25	-57.03	-202.39	-1864.86	-1584.15	-1.04/-1.23	-39.8/49.79	-679/-874.8	0.66/0.75	-796.44/-1033.3	836.44/903.86	192.27/-237.32	-7.79/-12.44		

1	2 день ЗАВТРАК Наименование блюда 7-11лет/ 12-18лет	Масса порции (г)						Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал.)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		7-10 лет		11-18 лет		Ж		У		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	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															
	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, поре 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	49.1/ 61.37	0	21.62/ 27.03	1.34/ 1.68						
	Каша пшенная 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	73.12/ 97.5	0	0	0.75/ 1						
	Компот из кураги с изюмом: изюм 4.1, курага 5, сахар 15, вода 210.	200	200	0.3	0.3	0	0	20.2	20.2	80	80	0	0.2	0	9.5	0	0	0.3						
	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	16	0	0	2.2						
	Хлеб пшеничный витаминизированный	0.04	0.05	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			13.3	16.85	13.12	16.68	82.24	97.25	517.33	627.54	0.125/ 0.15	23.35/ 26.66	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	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	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	1100/ 1200	228.38/ -272.97	-6.81/ 12.07						

Дата	3 день ЗАВТРАК Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал.)		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б			Ж			У	7-10 лет	11-18 лет	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
			7-10 лет	11-18 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 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		
родинформ	Салат из белокочанной капусты: капуста св. 59.4/99, морковь 7.8/13, кислота лим. 0.2/0.3, сахар 3/5, масло раст. 3/5.	100 150	7-10 лет 1.41	11-18 лет 2.11	7-10 лет 5.08	11-18 лет 7.62	7-10 лет 9.02	11-18 лет 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		
кат 2015	Залезанка картофельная, фаршированная отварным мясом свинины с овощами; Картофель 132/176, яйца куриные ¼, свинина I категории 80/170, 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	22.6	25.8	31.6	36.4	0	0	375	468.75	0.69/0.71	0	0	30/38	0	27.33	1.72			
кат 2015	Чай: чай 0.2, сахар 10, воды 200.	200	0	0	0	9.1	9.1	35	35	35	0	0	0.3	0	0	0	0			
15	Фрукты св. Апельсин	100	0.41	0.41	0.41	10.09	10.09	45.32	45.32	45.32	0	16.69	0	16.48	0	0	0.206			
4 15	Хлеб пшеничный витаминизированный	0.04	2.6	3.25	0.2	19.6	24.5	96	120	120	0	0	17.2/21.5	0	0	0	0.6/0.75			
	Итого за завтрак		27.02	31.57	37.29	44.68	47.81	57.22	638.72	800.17	0.72/0.755	32.45/133.6	0	84.57/132.33	27.61/41.41	42.16/55.74	2.81/3.716			
	Итого за день		27.02	31.57	37.29	44.68	47.81	57.22	638.72	800.17	0.72/0.755	32.45/133.6	0	84.57/132.33	27.61/41.41	42.16/55.74	2.81/3.716			
	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		49.98	58.43	41.71	47.32	287.19	325.78	1711.28	1919.83	0.48/0.645	27.55/63.67	700/900	1015.43/1067.6	1072.39/1158.	222.3/26	9.19/142.8			

Дата	4 день ЗАВТРАК Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал.)		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		7-10 лет	11-18 лет	Б		Ж		У		7-10 лет	11-18 лет	В1	С	А (мкг)	Е	Са	P	Mg	Fe		
				7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10/11-18лет	7-10/11-18лет											7-10/11-18лет	7-10/11-18лет
15	Овощи натуральные свежие; огурцы свежие 63.12/105.2.	60	100	0.66	1.1	0.12	0.2	2.28	3.8	13.2	22	0	10.5/17.5	0	0	8.4/14	0	12/20	0.54/0.9		
15	Плов из свинины: свинины 87\110, крупа рисовая 34.8/41.76, лук репч. 12.14/14.4, морковь 12.75/15.3, вода 72/86, масло раст. 1.8/2.16.	150	180	10.8/4	13.0/1	24.23	29.08	15.94	19.13	312.21	385.45	0.43/0.52	0.77/0.92	0.63/0.7/6	2.07/2.48	23.30/27.96	185.33/222.40	39.11/46.93	1.68/2.02		
15	Сок яблочный	200	200	1.0	1.0	0.2	0.2	20.2	20.2	86	86	0	4	0	14	0	0	0	2,8		
15	Хлеб пшеничный витаминизированный	0.04	0.05	2.6	3.25	0.2	0.25	19.6	24.5	96	120	0	0	0	17.2/21.5	0	0	0	0.6/0.75		
	Итого за завтрак	15.0/6	18.3/6	24.75	29.73	24.75	29.73	58.02	67.63	507.41	613.45	0.43/0.52	11.27/22.9/4	0	48.9/63.46	0	51.11/66.93	2.82/6.47			
	Итого за день	15.0/6	18.3/6	24.75	29.73	24.75	29.73	58.02	67.63	507.41	613.45	0.06/0.08	11.27/22.9/94	0	48.9/63.46	0	51.11/66.93	2.82/6.47			
	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	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	-61.9/4	-76/64	-54.25	62.27	-54.25	62.27	276.9/8	-315.37	-1842.5/9	2106.5/5	-1.14/1.32	48.43/47.06	-699.37/899.24	1051.1/1136.5	914.67/977.6	198.8/233.0	-9.18/11.53			

Дата	5 день ЗАВТРАК Наименование блюда 7-11лет/ 12-18лет	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал.)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
		Масса порции		Б		Ж		У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет										
	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.	200	250	2.15	2.69	2.27	2.84	13.71	17.14	83.8	104.75	0.09/ 0.11	6.6/ 8.25	0	19.68/ 24.6	53.32/ 66.65	21.6/ 27	0.87/ 1.09	
	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	8.72	9.97	28.22	32.25	230.46	263.38	0.11/ 0.12	0.11/ 0.12	0	65.05/ 74.34	0	0	0.75/ 0.86	
	Кофейный напиток: коф. напиток. 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	105.9	0	0	0.1	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	0.04	0.05	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			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	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	207. 83/ 226.34	53.32/ 66.65	21.6/ 27	2.32/ 2.8	
	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			-60. 1	-70. 6	-64. 91	-76. 04	-260. 07	-295. 71	-1850. 34	-2142. 87	-1/ -	-52. 79/ -	-700/ -900	-892. 17/ -973. 66	1046. 68/ -	228.4/ -273	9.68/ -	15.2

Дата	6 день ЗАВТРАК Наименование блюда 7-11лет/ 12-18лет	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал.)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		7-10 лет	11-18 лет	Б		Ж		У		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	В1	С	А (мкг)	Е	Са	P	Mg	Fe	
				7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 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	0	12.87	0	0	0	0.41/	0.68
15	Мясо свинины отварное в соусе; бульон свиной 74.5/85, лук репч. 2.14/2.38, мука пшен. 2.7/3, масло слив. 2.7/3, соль йод. 0.72/0.8.	90	100	24.66	27.4	24.1	26.8	5.04	5.6	336.6	374	0.05/0.06	0.06	0	0	0.74	13.68	232.09/	31.5	3.44/	3.82	
К.	Каша гречневая рассыпчатая с маслом: крупа гречневая 60.6/80.8, масло слив. 5.3/7.	150	180	7.46	8.95	5.61	6.73	35.84	43	230.45	276.	0.18/	0	0.2	0	0	12.98	208.5/	67.5/	3.95/	4.73	
15	Чай с лимоном, сахаром: чай зав.0.2, вода 200, сахар 10, лимон 8.2.	200/5	200/5	0.1	0.1	0	0	9.2	9.2	37	37	0	0.8	0	0	0	2	0	0	0	0.1	
15	Хлеб пшеничный витаминизиров.	0.03	0.04	1.95	2.6	0.1	0.2	14.7	19.6	72	96	0	0	0	0	0	12.9	0	0	0	0.45	
	Итого за завтрак			35.96	42.03	33	38.9	68.53	83.65	756.21	867.1	0.29/	6.66/1	0.2	0.2	0.74	52.43/	489.97/	99.02	8.25/	9.93	
	Итого за день			35.96	42.03	33	38.9	68.53	83.65	756.21	867.1	0.29/	6.66/1	0.2	0.2	0.74	52.43/	489.97/5	99.02	8.25/	9.93	
	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	2720,0	1.2/	60/	700/	0	0	1100/	1100/	250/	12/	18	
	Отклонение			-	-46	53.	07	266.	299.	1593.	185	0.91/	53.3	699.	-	-	1047	610.03	150.	3.75	7	
				41.0	47.9	07	07	47	35	79	2.87	1.02	4/	8/-	/	.57/	/	98/	98.0	183.	7	
				2	7	5	5	47	35	79	2.87	-58.2	8	899.	8	.58	692.12	183.	98	183.	7	
																78						

		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		63.	72.	67.7	77.5	253.	282.7	1848.	2097.	1.12	32.3	700/	962.0	110	212.1	9.93	-	-
		02	42	2	4	14	7	7	75	/-	3/-	700/	3/-	0/-	2/-	/-	-	-
										1.3	40.3		1020.	120	252.6	15.3	-	-
										9		5	5	0	5	8	-	-
																	-	-

Отклонение

Дата	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		7-10 лет	11-18 лет	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												
	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 10 18 лет	0.99	1.65	2.47	4.12	4.37	7.29	43.74	72.9	0	4.12/ 6.86	0	17/ 28.3 3	0	11.03/ 18.39 1.3 1	0.7 9/ 1.3 1			
	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 20 0	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	36.9 8/ 49.3 0	0	27.75/ 37	1.0 1/ 1.3 4			
	Тфтели мясные 40/60, масло раст. 1.2/2, соль йод. 0.34/0.4, сметана 15% жир. 26.21/29.9, масло сл. 2/3, мука пшен. 0.1/2 вода 10/12, соус сметанный 30/50.	40 60	5.00	4.97	5.59	7.21	5.27	8.52	84.74	119.30	0.03/ 0.04	0.41	35.40	28.8 5	0	12.63	0.5 7			
	Кисель из концентратов плодовых или ягодных экстрактов: кисель из концентратов 24.	200 20 0	0	0	0	0	30.6	30.6	118	118	0.6	30	0.5	59	0	2	0			
	Хлеб пшеничный витаминизированный	0.04 0.0 5	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		11.65	13.95	13.06	17.98	80.29	98.17	479.73	613.2	0.17/ 0.82	22.7/6 1.08	25.5/6 9.9	168. 2/18 6.98	59.56	46.14/ 51.63	2.4/ 3.9 7			

Итого за обл	11.65	13.95	13.06	17.98	80.29	98.17	479.73	613.2	0.17/ 0.82	22.7/6 1.08	25.5/6 9.9	3.5	168. 2/18 6.98	59/56	46.14/ 51.63	2.4/ 3.9 7
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	- 65.35	- 76.05	- 65.94	- 68.06	- 254.7 1	- 284.8 3	-1870.27	-2106.8	- 1.03/ 0.58	- 3.73/8 .92	- 674.5/ -830.1	3.5	- 931. 8/10 13/0 2	- 1.044 /1.14 4	- 203/8 6/- 248.37	- 9.6/ 14. 03

Дата	9 день ЗАВТРАК	Наименование блюда 7-10лет/ 1-18лет	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал.)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Масса порции		Б		Ж		У		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	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														
015		Рыба, тушеная с овощами; морковь 25.31/28.12, ментай 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	8.7	9.67	4.73	5.25	3.68	4.08	93	103.33	0.0	1.05/1.17	0	0	0	0	30.52/33.92	0	0	0	0.6/0.67
Ип		Рис отварной: Крупа рисовая 54/72, масло сл.6.75/9.	150	3.65	4.38	5.37	6.45	36.6	43.9	209.7	251.64	0	0	0	0	0	0	2.4/2.88	0	19/22.	0	0.53/0.63
		Какао с молоком: Какао 5, молоко 100. Сахар 20, вода 110.	200	3.9	3.9	3.5	3.5	22.9	22.9	138	138	0	0.5	0	0	0	0	111.8	0	0	0	1.1
		Хлеб пшеничный витаминизированный	0.03	1.95	2.6	0.15	0.2	14.7	19.6	72	96	0	0	0	0	0	0	12.9/17.2	0	0	0	0.45/0.6
5		Фрукты свежие: Яблоко	100	0.41	0.41	0.41	0.41	10.09	10.09	45.32	45.32	0	16.69	0	0	0	0	16.48	0	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	18.24/18.36	0	0	0	0	174.1/182.28	0	19/22.8	0	2.886/3.20
		Итого за день		18.61	20.96	14.16	15.81	88.05	100.5	558.02	634.29	0.0	18.24/18.36	0	0	0	0	174.1/182.28	0	19/22.8	0	2.886/3.20
		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	0	0	0	1100/1200	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	41.76/-51.64	-700/-900	-925.9/1017.72	-	-	-	1100/-1200	231/-	277.	9.114/-14.79
											1.32								2	4		

а	10 день ЗАВТРАК		Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал.)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
	Наименование блюда				Б		Ж		У				В1	С	А (МКГ)	Е	Са	Р	Мg	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	7-10 лет	11-18 лет									
	Рассольник Ленинградский: Картофель 80/100, крупа перловая 4/5, морковь 10/12.5, лук репч. 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	
	Булочка с повидлом или конфетой: мука пшен. 42.25/56.33, соль ойл. 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	
	Чай: чай 0.2, сахар 10, воды 200.		200	0	0	0	0	9.1	9.1	9.1	35	35	0	0	0	0	0.3	0	0	0	
	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	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	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	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/ -	-1100/ -1200	-230.74/ -	9.57/ -	-275.92	14.85