

« СОГЛАСОВАНО »

Директор МБОУ "СОШ № 7"



Т.А. Тюкавкина

« \_\_\_\_\_ »

2023г.

« УТВЕРЖДАЮ »



Т.С. Грачева

« \_\_\_\_\_ »

2023г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ти дневное цикличное меню  
горячих школьных завтраков, обедов и полдников  
для организации питания детей с 7 до 12 лет при МБОУ "СОШ № 7"**

третьи блюда витаминизированы витамином С

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 7 до 12 лет

Сборник рецептов блюд :

Москва, 2011 г. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях

Москва, 2016 г. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях

День 1  
Сезон: Весна-Лето

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
	<b>Завтрак</b>																		
№ 131*	Горошек зеленый консервированный пром. производства	1/60	0,86	0,81	3,71	13,76	0,91	0,017	0,012	4,2	0	7,62	9,75	0,14	0,022	0,43	0,0022	0,00001	0,005
№ 211*	Омлет с сыром	1/150	14,04	14,44	10,46	294,4	4,16	0,24	0,063	292,5	1,5	127,82	208	20	2,4	146,6	0,01	0,009	1,02
№ 379*	Кофейный напиток с молоком	1/180	3,15	2,67	20,91	90,6	1,3	0,043	0,015	45	0,1	65,77	40	8,2	0,13	64,33	0,007	0,00028	0,03
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,013	9,9	0,001	0,0009	0,005
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,02	0	0	7	20,93	2,73	0,026	7	0,0056	0	0,13
	Яблоко	1/160	0,64	0,64	7,62	75,2	12,23	0,047	0,032	10	0	25,6	14,77	14,4	1,02	162,4	0,0065	0	0,032
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>600</b>	<b>22,38</b>	<b>19,1</b>	<b>63,87</b>	<b>578,76</b>	<b>18,6</b>	<b>0,407</b>	<b>0,157</b>	<b>351,7</b>	<b>1,6</b>	<b>240,71</b>	<b>309,5</b>	<b>48,37</b>	<b>3,611</b>	<b>390,7</b>	<b>0,0323</b>	<b>0,01019</b>	<b>1,222</b>
	<b>Обед</b>																		
№ 133*	Кукуруза консервированная пром. производства	1/60	1,23	1,74	8,87	24,16	0,73	0,006	0,025	8,4	0	5,62	29,88	0,12	0,024	0,68	0,013	0,0008	0,006
№ 99*	Суп из овощей со сметаной	1/200/10	1,83	8,98	11,65	115,84	1,3	0,066	0,049	13,52	0,95	68,8	39,42	16,6	0,82	77,28	0,0018	0,00033	0,015
№ 263*	Рагу из мяса	1/200	11,68	30,06	17,2	378	6,12	0,4	0,13	0	0,91	121,49	174,1	43,83	2,16	73	0,003	0,0091	0,98
№ 349*	Компот из смеси сухофруктов	1/180	0,65	0,09	32,01	132,8	0,72	0,015	0,023	0	0	32,47	23,43	17,45	0,044	109,8	0,007	0	0,1
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,013	9,9	0,001	0,0009	0,005
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,04	10,5	0,0084	0	0,2
	<b>Итого обед:</b>	<b>710</b>	<b>19,74</b>	<b>41,53</b>	<b>94,24</b>	<b>772,93</b>	<b>8,87</b>	<b>0,562</b>	<b>0,272</b>	<b>21,92</b>	<b>1,86</b>	<b>245,78</b>	<b>314,4</b>	<b>85</b>	<b>3,101</b>	<b>281,2</b>	<b>0,0342</b>	<b>0,01113</b>	<b>1,306</b>
	<b>Полдник</b>																		
№ 185*	Запеканка рисовая со сгущенным молоком	1/150/20	2,09	2,85	15,78	112,65	0,74	0,004	0,055	61,2	0,05	43,17	50,21	28,97	1,2	45	0,017	0,005	0,52
Пром. выпуск	Кисломолочный напиток (Снежок)	1/180	3,47	4,5	7,99	73,99	0,85	0,1	0,015	78,3	1,06	134,52	106,4	9,59	0,79	78,98	0,0039	0,0001	0,3
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,013	9,9	0,001	0,0009	0,005
	<b>Итого полдник:</b>	<b>380</b>	<b>7,93</b>	<b>7,65</b>	<b>38,26</b>	<b>256,78</b>	<b>1,59</b>	<b>0,134</b>	<b>0,085</b>	<b>139,5</b>	<b>1,11</b>	<b>184,59</b>	<b>172,7</b>	<b>41,46</b>	<b>2,003</b>	<b>133,9</b>	<b>0,0219</b>	<b>0,006</b>	<b>0,825</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>50,05</b>	<b>68,28</b>	<b>196,37</b>	<b>1608,47</b>	<b>29,06</b>	<b>1,103</b>	<b>0,514</b>	<b>513,1</b>	<b>4,57</b>	<b>671,08</b>	<b>796,6</b>	<b>174,8</b>	<b>8,715</b>	<b>805,8</b>	<b>0,0884</b>	<b>0,02732</b>	<b>3,353</b>

\* - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2017

\*\* - Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва Дели плюс 2016

\*\*\* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 2004



День 2  
Сезон: Весна-Лето

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
<b>Завтрак</b>																			
Пром. выпуск	Батон	1/30	0,7	0,03	9,9	40,14	0	0,03	0,015	0	0	5,9	16,1	2,9	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,005
№15*	Сыр порционно	1/15	4,26	5,32	0	38,66	0,1	0,004	0,054	31,5	0,5	80	40	8,25	0,3	15	0,0005	0,0019	0,017
№ 182*	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	1/150/5	4,14	5,62	19,63	184,54	0,65	0,068	0,095	42,36	0,24	91,14	106,85	25,37	1,77	75,43	0,009	0,003	0,14
№376*	Чай с сахаром	1/180	0,063	0,018	13,5	45	0,027	0	0	0	0	0,99	2,52	1,26	0	4,09	0	0	0,055
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,02	0	0	7	20,93	2,73	0,026	7	0,0056	0	0,13
	Апельсин	1/160	0,64	0,32	18,39	78,4	32,35	0,12	0,047	0	0	0,18	15,71	13,83	0,37	84,02	0,0047	0	0,013
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>11,123</b>	<b>11,548</b>	<b>68,1</b>	<b>421,4</b>	<b>33,127</b>	<b>0,252</b>	<b>0,231</b>	<b>73,86</b>	<b>0,74</b>	<b>185,21</b>	<b>202,11</b>	<b>54,34</b>	<b>2,596</b>	<b>195,44</b>	<b>0,0208</b>	<b>0,0058</b>	<b>0,36</b>
<b>Обед</b>																			
№ 71*	Овощи свежие (помидор)	1/60	0,48	0,06	2,1	12	0,3	0,012	0,012	0	0	6	21	9	0,048	0,56	0,0023	0	0,012
№ 113*	Суп-лапша домашняя	1/200	2,05	4,45	9,29	92,6	0,4	0,04	0,028	10	0,9	92,84	30,8	8,54	1,52	46,4	0,0042	0,0052	0,2
№ 234*	Биточки рыбные с маслом сливочным	1/90/5	10,08	12,69	12,51	163,33	0,2	0,034	0,1	20,22	6,18	261,09	150,93	35,52	1,23	166,59	0,0011	0,0056	0,66
№ 310*	Картофель отварной с маслом сливочным	1/150/5	2,85	4,31	23,01	142,35	8	0,15	0,094	0	0,05	84,64	79,72	19,32	1,015	125,4	0,008	0	0,03
№ 348*	Компот из чернослива	1/180	0,34	0,1	23,6	98,4	0,44	0,0033	0,015	0	0	20,31	12,45	17,22	0,044	70,2	0,007	0	0,1
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,013	9,9	0,001	0,0009	0,005
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,04	10,5	0,0084	0	0,2
	<b>Итого обед:</b>	<b>750</b>	<b>20,15</b>	<b>22,25</b>	<b>95,02</b>	<b>630,81</b>	<b>9,34</b>	<b>0,3143</b>	<b>0,294</b>	<b>30,22</b>	<b>7,13</b>	<b>482,28</b>	<b>342,4</b>	<b>96,6</b>	<b>3,91</b>	<b>429,55</b>	<b>0,032</b>	<b>0,0117</b>	<b>1,207</b>
<b>Полдник</b>																			
№ 224***	Рагу из овощей	1/150	3,09	4,85	20,78	112,65	0,74	0,04	0,055	0	0,05	33,17	60,21	28,97	1,2	35	0,0017	0	0,052
№ 389*	Сок абрикосовый	1/180	0,9	0	22,86	95,04	2,51	0,039	0,07	0	0	36	20,7	5,76	0,27	63	0,0036	0	0,027
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,013	9,9	0,001	0,0009	0,005
	<b>Итого полдник:</b>	<b>360</b>	<b>6,36</b>	<b>5,15</b>	<b>58,13</b>	<b>277,83</b>	<b>3,25</b>	<b>0,109</b>	<b>0,14</b>	<b>0</b>	<b>0,05</b>	<b>76,07</b>	<b>97,01</b>	<b>37,63</b>	<b>1,483</b>	<b>107,9</b>	<b>0,0063</b>	<b>0,0009</b>	<b>0,084</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>37,633</b>	<b>38,948</b>	<b>221,25</b>	<b>1330,04</b>	<b>45,717</b>	<b>0,6753</b>	<b>0,665</b>	<b>104,08</b>	<b>7,92</b>	<b>743,56</b>	<b>641,52</b>	<b>188,57</b>	<b>7,989</b>	<b>732,89</b>	<b>0,0591</b>	<b>0,0184</b>	<b>1,651</b>

\* - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2017

\*\* - Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва Дели плюс 2016

\*\*\* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 2004

День 3  
Сезон: Весна-Лето

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F	
<b>Завтрак</b>																				
Пром. выпуск	Батон	1/30	0,7	0,03	8,49	40,14	0	0,03	0,015	0	0	5,9	16,1	2,9	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,005	
№ 14*	Масло порционно	1/10	0,08	4,25	3,13	48	0,21	0	0,01	40	0,012	2,4	3	0	0,25	3	0,0008	0	0,005	
№ 223*	Запеканка из творога	1/170	7,92	8,58	22	255	0,4	0,15	0,25	42,5	1,57	233,37	182,73	22,83	2,99	106,81	0,0002	0,004	0,00005	
№ 596***	Соус молочный	1/30	0,8	1,1	6,2	26,7	0,1	0,1	0,025	19,5	0,037	3,37	12,73	2,83	0,056	6,81	0,0002	0	0	
№ 209*	Яйцо вареное	1/40	5,08	3	0,28	63	0	0,03	0,18	100	0,65	22	36,8	4,8	0,6	56	0,0008	0,0042	0,45	
№ 382*	Какао с молоком	1/200	4,07	3,53	17,57	118,6	1,57	0,055	0,17	24,4	0,1	77,75	54,55	21,33	0,47	76,33	0,001	0,00028	0,1	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,02	0	0	7	20,93	2,73	0,026	7	0,0056	0	0,13	
<b>Итого завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>19,97</b>	<b>20,73</b>	<b>64,35</b>	<b>586,1</b>	<b>2,28</b>	<b>0,395</b>	<b>0,67</b>	<b>226,4</b>	<b>2,369</b>	<b>351,79</b>	<b>326,84</b>	<b>57,42</b>	<b>4,522</b>	<b>265,85</b>	<b>0,0162</b>	<b>0,00938</b>	<b>0,69005</b>	
<b>Обед</b>																				
№ 70*	Огурец соленый пром. производства	1/60	0,48	0,06	5,02	6	0,21	0,012	0,06	0	0	13,8	14,4	0,81	0,36	0,6	0,002	0	0,009	
№ 82*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200/10	1,7	4,9	13,08	87,7	1,54	0,048	0,049	13,52	0,84	70,7	43,68	20,01	0,98	148,24	0,0042	0,00021	0,024	
№ 482***	Запеканка из печени с рисом	1/200	12,66	9,76	6,81	199	8,86	0,19	1,4	1970	6,8	225,62	163,29	14,8	1,6	100,3	0,01	0,016	1,18	
№ 350*	Кисель из плодов или ягод свежих	1/180	0,42	0,11	38,61	157,62	2,43	0,006	0,011	0	0	20,65	18,5	3,85	0,024	32,63	0,004	0	0,005	
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,013	9,9	0,001	0,0009	0,005	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,04	10,5	0,0084	0	0,2	
<b>Итого обед:</b>		<b>710</b>	<b>19,61</b>	<b>15,49</b>	<b>88,03</b>	<b>572,45</b>	<b>13,04</b>	<b>0,331</b>	<b>1,565</b>	<b>1983,5</b>	<b>7,64</b>	<b>348,17</b>	<b>287,37</b>	<b>46,47</b>	<b>3,017</b>	<b>302,17</b>	<b>0,0296</b>	<b>0,01711</b>	<b>1,423</b>	
<b>Полдник</b>																				
№ 181*	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	1/150/5	3,3	6,55	29,84	185,02	0,82	0,056	0,011	45,86	0,27	44,46	83,27	14,3	1,8	52,44	0,0078	0,00001	0,08	
Пром. выпуск	Кисломолочный напиток (Бифидок)	1/180	5,49	4,51	7,57	94,73	1,32	0,075	0,03	77,26	1,08	132,63	138,31	9,85	0,18	67,26	0,0048	0,0001	0,36	
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,013	9,9	0,001	0,0009	0,005	
<b>Итого полдник:</b>		<b>365</b>	<b>11,16</b>	<b>11,36</b>	<b>51,9</b>	<b>349,89</b>	<b>2,14</b>	<b>0,161</b>	<b>0,056</b>	<b>123,12</b>	<b>1,35</b>	<b>183,99</b>	<b>237,68</b>	<b>27,05</b>	<b>1,993</b>	<b>129,6</b>	<b>0,0136</b>	<b>0,00101</b>	<b>0,445</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>50,74</b>	<b>47,58</b>	<b>204,28</b>	<b>1508,44</b>	<b>17,46</b>	<b>0,887</b>	<b>2,291</b>	<b>2333</b>	<b>11,359</b>	<b>883,95</b>	<b>851,89</b>	<b>130,94</b>	<b>9,532</b>	<b>697,62</b>	<b>0,0594</b>	<b>0,0275</b>	<b>2,55805</b>	

\* - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2017

\*\* - Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва Дели плюс 2016

\*\*\* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 2004



День 4  
Сезон: Весна-Лето

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F	
<b>Завтрак</b>																				
№ 71*	Овощи натуральные свежие (огурец)	1/60	0,21	0,03	0,57	3,6	0,47	0,015	0,006	0	0	5,1	9	2,2	0,015	3,8	0,0009	0	0,003	
№ 305*	Рис припущенный	1/150	3,93	4,29	36,66	159,95	0	0,024	0,018	0	0,05	2,41	60,6	17	0,51	40,24	0,0017	0,00001	0,005	
№ 234*	Котлеты рыбные	1/90	10,08	11,56	10,26	162,08	0,18	0,032	0,11	19,1	2,93	151,09	93,93	24,27	1,22	170,34	0,0011	0,0046	0,41	
№ 365**	Соус белый основной	1/40	0,24	1,4	1,46	19,48	0,11	0,004	0,004	8	0	4,69	3,76	1,13	0,063	6,75	0	0	0,004	
№ 378 *	Чай с молоком, с сахаром	1/180	1,27	1,13	13,31	67,81	1,11	0,03	0,13	8,37	0,1	105,99	47,69	12,89	0,034	129,43	0,007	0,00016	0,065	
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,013	9,9	0,001	0,0009	0,005	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,02	0	0	7	20,93	2,73	0,026	7	0,0056	0	0,13	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>19,42</b>	<b>18,95</b>	<b>83,43</b>	<b>517,72</b>	<b>1,87</b>	<b>0,165</b>	<b>0,303</b>	<b>35,47</b>	<b>3,08</b>	<b>283,18</b>	<b>252,01</b>	<b>63,12</b>	<b>1,881</b>	<b>367,46</b>	<b>0,0173</b>	<b>0,00567</b>	<b>0,622</b>	
<b>Обед</b>																				
№ 57**	Икра кабачковая пром. производства для детского питания	1/60	0,72	2,83	7,62	36,5	0,5	0,015	0,03	0	0	24	22,5	5,42	0,042	0,8	0,0024	0	0,01	
№ 95**	Суп с рыбными консервами	1/200	6,87	6,72	11,46	133,8	0,29	0,08	0,116	12	1,6	136,24	41,22	7,88	1,51	6	0,0026	0,002	0,025	
№ 291*	Плов из курицы	1/200	16,94	12,68	39,06	310,88	3,8	0,1	0,13	19,46	0,75	157,45	175,33	31,81	1,18	84,74	0,0011	0,0033	0,48	
№ 389*	Сок вишневый	1/180	1,26	0,36	20,52	90,36	2,52	0,019	0,039	0	0	30,6	32,4	8,1	0,027	65,7	0,0036	0	0,009	
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,013	9,9	0,001	0,0009	0,005	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,04	10,5	0,0084	0	0,2	
	<b>Итого обед:</b>	<b>700</b>	<b>30,14</b>	<b>23,25</b>	<b>103,17</b>	<b>693,67</b>	<b>7,11</b>	<b>0,289</b>	<b>0,36</b>	<b>31,46</b>	<b>2,35</b>	<b>365,69</b>	<b>318,95</b>	<b>60,21</b>	<b>2,812</b>	<b>177,64</b>	<b>0,0331</b>	<b>0,0062</b>	<b>0,729</b>	
<b>Полдник</b>																				
Пром. выпуск	Печенье овсяное	1/20	1,87	0,71	11,43	85	0,27	0,09	0,025	6	0	16,3	10	2,3	0,7	0,5	0	0	0,015	
Пром. выпуск	Кисломолочный напиток (Ряженка)	1/180	5,21	4,49	7,56	91,8	0,53	0,036	0,22	79,82	1,56	163,2	165,6	12,88	0,17	72,54	0,0045	0,0001	0,36	
	Яблоко	1/160	0,64	0,64	7,62	75,2	12,23	0,047	0,032	10	0	25,6	14,77	14,4	1,02	162,44	0,0065	0	0,032	
	<b>Итого полдник:</b>	<b>360</b>	<b>7,72</b>	<b>5,84</b>	<b>26,61</b>	<b>252</b>	<b>13,03</b>	<b>0,173</b>	<b>0,277</b>	<b>95,82</b>	<b>1,56</b>	<b>205,1</b>	<b>190,37</b>	<b>29,58</b>	<b>1,89</b>	<b>235,48</b>	<b>0,011</b>	<b>0,0001</b>	<b>0,407</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>57,28</b>	<b>48,04</b>	<b>213,21</b>	<b>1463,39</b>	<b>22,01</b>	<b>0,627</b>	<b>0,94</b>	<b>162,75</b>	<b>6,99</b>	<b>853,97</b>	<b>761,33</b>	<b>152,91</b>	<b>6,583</b>	<b>780,58</b>	<b>0,0614</b>	<b>0,01197</b>	<b>1,758</b>	

\* - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2017

\*\* - Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва Дели плюс 2016

\*\*\* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 2004



День 5  
Сезон: Весна-Лето

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	<b>Завтрак</b>																		
№ 14*	Масло порционно	1/10	0,08	4,25	3,13	48	0,21	0	0,01	40	0,012	2,4	3	0	0,25	3	0,0008	0	0,005
№15*	Сыр порционно	1/15	4,26	5,32	0	38,66	0,1	0,004	0,054	31,5	0,5	80	40	8,25	0,3	15	0,0005	0,0019	0,017
№ 182*	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	1/180/6	3,59	5,55	30,57	185,07	0,82	0,042	0,11	43,86	0,28	91,86	87,32	21,22	1,9	65,95	0,007	0,002	0,08
№376*	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15	50	0,03	0	0	0	0	1,1	2,8	1,4	0	4,55	0	0	0,062
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/30	4,74	0,6	28,98	140,28	0	0,06	0,04	0	0	13,8	32,2	5,8	0,026	19,8	0,0018	0,0018	0,007
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,04	10,5	0,0084	0	0,2
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>501</b>	<b>14,72</b>	<b>16,1</b>	<b>87,7</b>	<b>514</b>	<b>1,16</b>	<b>0,151</b>	<b>0,244</b>	<b>115,36</b>	<b>0,792</b>	<b>199,66</b>	<b>196,72</b>	<b>40,77</b>	<b>2,516</b>	<b>118,8</b>	<b>0,0185</b>	<b>0,0057</b>	<b>0,371</b>
	<b>Обед</b>																		
№ 52*	Салат из свеклы отварной	1/60	0,84	3,6	4,95	55,68	1,99	0,01	0,022	0	0	21,27	24,37	12,41	0,79	8	0,0074	0	0,019
№ 88*	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	1/200/10	1,97	5,95	8,66	121,44	2,62	0,054	0,049	13,52	0,5	70,32	39,2	17,7	1,46	106,6	0,0025	0,00053	0,036
№ 454***	Котлеты по-хлыновски	1/90	14,85	15,78	12,87	275,02	0,29	0,072	0,13	40,32	0,86	138,81	109,92	20,19	1,51	77,22	0,0029	0,0069	0,37
№ 367**	Соус томатный с овощами	1/40	0,58	2,83	5,03	47,96	0,94	0,011	0,014	16,64	0,03	9,44	14,69	2,39	0,0025	17,8	0	0	0,006
№ 309*	Макаронные изделия отварные	1/150	5,51	4,51	26,44	168,45	0	0,055	0,025	0	0	4,86	37,17	7,12	0,5	30,3	0,008	0	0,002
№ 388*	Напиток из плодов шиповника	1/180	0,67	0,27	20,75	88,2	50	0,011	0,055	0	0	21,33	3,43	2,43	0,063	10,33	0,008	0	0,14
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,013	9,9	0,001	0,0009	0,005
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,02	0	0	7	20,93	2,73	0,026	7	0,0056	0	0,13
	<b>Итого обед:</b>	<b>780</b>	<b>28,11</b>	<b>28,97</b>	<b>99,87</b>	<b>861,55</b>	<b>55,84</b>	<b>0,273</b>	<b>0,33</b>	<b>70,48</b>	<b>1,39</b>	<b>279,93</b>	<b>265,81</b>	<b>67,87</b>	<b>4,3645</b>	<b>267,15</b>	<b>0,0354</b>	<b>0,00833</b>	<b>0,708</b>
	<b>Полдник</b>																		
№ 224*	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	1/150/20	12,01	10,41	43,29	266,59	0,65	0,12	0,37	51,23	2,97	248,44	144,28	36,01	2,65	87,41	0,0004	0,029	0,1
№ 379*	Кофейный напиток с молоком	1/180	3,15	2,67	20,91	90,6	1,3	0,043	0,015	45	0,1	65,77	40	8,2	0,13	64,33	0,007	0,00028	0,03
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,013	9,9	0,001	0,0009	0,005
	<b>Итого полдник:</b>	<b>380</b>	<b>17,53</b>	<b>13,38</b>	<b>78,69</b>	<b>427,33</b>	<b>1,95</b>	<b>0,193</b>	<b>0,4</b>	<b>96,23</b>	<b>3,07</b>	<b>321,11</b>	<b>200,38</b>	<b>47,11</b>	<b>2,793</b>	<b>161,64</b>	<b>0,0084</b>	<b>0,03018</b>	<b>0,135</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>60,36</b>	<b>58,45</b>	<b>266,26</b>	<b>1802,88</b>	<b>58,95</b>	<b>0,617</b>	<b>0,974</b>	<b>282,07</b>	<b>5,252</b>	<b>800,7</b>	<b>662,91</b>	<b>155,75</b>	<b>9,6735</b>	<b>547,59</b>	<b>0,0623</b>	<b>0,04421</b>	<b>1,214</b>

\* - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2017

\*\* - Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва Дели плюс 2016

\*\*\* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 2004

День 6  
Сезон: Весна-Лето

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
<b>Завтрак</b>																			
№ 133*	Кукуруза консервированная пром. производства	1/60	1,23	1,74	8,87	24,16	0,73	0,006	0,025	8,4	0	5,62	29,88	0,12	0,024	0,68	0,013	0,0008	0,006
№ 210*	Омлет натуральный с маслом сливочным	1/145/5	10,92	15,12	8,13	267,86	3,24	0,18	0,049	250,04	1,4	99,4	161,74	15,55	1,87	98,46	0,008	0,007	0,8
№ 684***	Чай без сахара	1/180	0,44	0,11	0,088	3,11	0,22	0,0022	0,022	0	0	0,68	0,53	0,88	0	0,66	0	0	0
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0-	0	6,9	16,1	2,9	0,013	9,9	0,001	0,0009	0,005
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,02	0	0	7	20,93	2,73	0,026	7	0,0056	0	0,13
	Банан	1/160	2,39	0,79	33,6	153,6	12,23	0,064	0,075	20	0	12,8	22,21	67,2	0,6	95,62	0,0056	0	0,16
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>600</b>	<b>18,67</b>	<b>18,3</b>	<b>71,858</b>	<b>553,53</b>	<b>16,42</b>	<b>0,3122</b>	<b>0,206</b>	<b>278,44</b>	<b>1,4</b>	<b>132,4</b>	<b>251,39</b>	<b>89,38</b>	<b>2,533</b>	<b>212,32</b>	<b>0,0332</b>	<b>0,0087</b>	<b>1,101</b>
<b>Обед</b>																			
№ 71*	Овощи свежие (помидор)	1/60	0,48	0,06	2,1	12	0,3	0,012	0,012	0	0	6	21	9	0,048	0,56	0,0023	0	0,012
№ 96*	Рассольник ленинградский со сметаной	1/200/10	1,9	7,06	13,92	125,44	3,7	0,08	0,057	13,52	0,65	84,24	45,38	14,34	1,34	101,2	0,0042	0,00058	0,018
№ 229*	Рыба, тушенная в томате с овощами	1/100	6,75	4,95	5,8	105	3,73	0,05	0,05	5,82	5,1	209,07	122,19	28,53	1,15	125,21	0,01	0,0097	0,51
№ 128*	Картофельное пюре	1/150	3,1	9,15	17,98	172,85	9,8	0,142	0,114	50	0,1	91,65	87,02	17,4	1,02	106,57	0,0016	0,0003	0,012
№ 348*	Компот из кураги	1/180	0,77	0,045	27,62	114,8	0,6	0,015	0,03	0	0	33,11	21,9	14,55	0,047	108	0,006	0	0,1
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,013	9,9	0,001	0,0009	0,005
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,04	10,5	0,0084	0	0,2
	<b>Итого обед:</b>	<b>760</b>	<b>17,35</b>	<b>21,925</b>	<b>91,93</b>	<b>652,22</b>	<b>18,13</b>	<b>0,374</b>	<b>0,308</b>	<b>69,34</b>	<b>5,85</b>	<b>441,47</b>	<b>344,99</b>	<b>90,82</b>	<b>3,658</b>	<b>461,94</b>	<b>0,0335</b>	<b>0,01148</b>	<b>0,857</b>
<b>Полдник</b>																			
№ 167**	Запеканка морковная	1/150	4,27	12,52	17,88	142	0,79	0,07	0,09	37,5	0,8	55,75	85,11	17,12	0,44	81	0,0021	0	0,7
№ 596***	Соус молочный	1/20	0,53	0,73	4,13	17,8	0,06	0,06	0,016	13	0,024	2,24	8,48	1,88	0,037	4,54	0,0001	0	0
№ 389*	Сок персиковый	1/180	0,48	0,16	24,62	101,89	1,15	0,017	0,017	0	0	16,2	21,06	5,26	0,33	55,86	0,0032	0	0,11
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,013	9,9	0,001	0,0009	0,005
	<b>Итого полдник:</b>	<b>380</b>	<b>7,65</b>	<b>13,71</b>	<b>61,12</b>	<b>331,83</b>	<b>2</b>	<b>0,177</b>	<b>0,138</b>	<b>50,5</b>	<b>0,824</b>	<b>81,09</b>	<b>130,75</b>	<b>27,16</b>	<b>0,82</b>	<b>151,3</b>	<b>0,0064</b>	<b>0,0009</b>	<b>0,815</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>43,67</b>	<b>53,935</b>	<b>224,908</b>	<b>1537,58</b>	<b>36,55</b>	<b>0,8632</b>	<b>0,652</b>	<b>398,28</b>	<b>8,074</b>	<b>654,96</b>	<b>727,13</b>	<b>207,36</b>	<b>7,011</b>	<b>825,56</b>	<b>0,0731</b>	<b>0,02108</b>	<b>2,773</b>

\* - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2017

\*\* - Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва Дели плюс 2016

\*\*\* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 2004



День 7  
Сезон: Весна-Лето

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
	<b>Завтрак</b>																		
Пром. выпуск	Батон	1/30	0,7	0,03	8,49	40,14	0	0,03	0,015	0	0	5,9	16,1	2,9	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,005
№15*	Сыр порционно	1/15	4,26	5,32	0	38,66	0,1	0,004	0,054	31,5	0,5	80	40	8,25	0,3	15	0,0005	0,0019	0,017
№ 182*	Каша жидкая молочная овсяная с маслом сливочным	1/150/5	3,39	6,98	21,07	160,5	0	0,06	0,03	37,8	0	9,3	22,1	7,12	1,7	0,4	0,002	0,0033	0,009
№ 377*	Чай с лимоном, с сахаром	1/180	0,12	0,02	15,2	62	52,82	0	0	0	0,15	14,2	4,4	2,4	0,35	21,3	0	0	0,08
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,02	0	0	7	20,93	2,73	0,026	7	0,0056	0	0,13
№ 389*	Сок яблочный	1/180	0,9	0	18,18	76,32	3,6	0,019	0,019	7,1	0	72	12,6	6,3	0,97	75,5	0,008	0	0,027
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>580</b>	<b>10,69</b>	<b>12,59</b>	<b>69,62</b>	<b>412,28</b>	<b>56,52</b>	<b>0,143</b>	<b>0,138</b>	<b>76,4</b>	<b>0,65</b>	<b>188,4</b>	<b>116,13</b>	<b>29,7</b>	<b>3,476</b>	<b>129,1</b>	<b>0,0171</b>	<b>0,0061</b>	<b>0,268</b>
	<b>Обед</b>																		
№ 70*	Огурец соленый пром. производства	1/60	0,48	0,06	5,02	6	0,21	0,012	0,06	0	0	13,8	14,4	0,81	0,36	0,6	0,002	0	0,009
№ 102*	Суп картофельный с бобовыми (горох)	1/200	4,39	4,21	13,22	108,6	3,66	0,18	0,058	13,52	0,01	34,14	70,48	18,46	1,24	88,26	0,0027	0,00075	0,016
№ 259*	Жаркое по-домашнему	1/200	12,51	17,67	28,94	307,14	3,72	0,019	0,07	0	0,91	144,85	135,14	38,54	2,41	109,14	0,002	0,009	0,99
№ 349*	Компот из смеси сухофруктов	1/180	0,65	0,09	32,01	132,8	0,72	0,015	0,023	0	0	32,47	23,43	17,45	0,044	109,8	0,007	0	0,1
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/30	4,74	0,6	28,98	140,28	0	0,06	0,04	0	0	13,8	32,2	5,8	0,026	19,8	0,0018	0,0018	0,007
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,04	10,5	0,0084	0	0,2
	<b>Итого обед:</b>	<b>730</b>	<b>24,75</b>	<b>22,99</b>	<b>118,19</b>	<b>746,81</b>	<b>8,31</b>	<b>0,331</b>	<b>0,281</b>	<b>13,52</b>	<b>0,92</b>	<b>249,56</b>	<b>307,05</b>	<b>85,16</b>	<b>4,12</b>	<b>338,1</b>	<b>0,0239</b>	<b>0,01155</b>	<b>1,322</b>
	<b>Полдник</b>																		
Пром. выпуск	Мармелад	1/15	1,07	2,5	18,43	65	0,027	0,09	0,19	7	0	0	5,1	3,3	0,07	0,3	0,0012	0	0,017
Пром. выпуск	Кисломолочный напиток (Снежок)	1/180	3,47	4,5	7,99	73,99	0,85	0,1	0,015	78,3	1,06	134,52	106,39	9,59	0,79	78,98	0,0039	0,0001	0,3
	Апельсин	1/160	0,64	0,32	18,39	78,4	32,35	0,12	0,047	0	0	0,18	15,71	13,83	0,37	84,02	0,0047	0	0,013
	<b>Итого полдник:</b>	<b>355</b>	<b>5,18</b>	<b>7,32</b>	<b>44,81</b>	<b>217,39</b>	<b>33,227</b>	<b>0,31</b>	<b>0,252</b>	<b>85,3</b>	<b>1,06</b>	<b>134,7</b>	<b>127,2</b>	<b>26,72</b>	<b>1,23</b>	<b>163,3</b>	<b>0,0098</b>	<b>0,0001</b>	<b>0,33</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>40,62</b>	<b>42,9</b>	<b>232,62</b>	<b>1376,48</b>	<b>98,057</b>	<b>0,784</b>	<b>0,671</b>	<b>175,22</b>	<b>2,63</b>	<b>572,66</b>	<b>550,38</b>	<b>141,58</b>	<b>8,826</b>	<b>630,5</b>	<b>0,0508</b>	<b>0,01775</b>	<b>1,92</b>

\* - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2017

\*\* - Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва Дели плюс 2016

\*\*\* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 2004



День 8  
Сезон: Весна-Лето

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
<b>Завтрак</b>																			
№ 71*	Овощи натуральные свежие (огурец)	1/60	0,21	0,03	0,57	3,6	0,47	0,015	0,006	0	0	5,1	9	2,2	0,015	3,8	0,0009	0	0,003
№ 304*	Рис отварной	1/150	3,65	5,37	36,68	169,7	0	0,025	0,019	0	0,04	1,36	60,94	14,33	0,52	40,57	0,0015	0,00001	0,013
№ 234*	Биточки рыбные	1/90	8,95	12,15	11,38	160,83	0,18	0,032	0,078	17,97	5,06	151,09	89,7	24,27	1,2	174,09	0,0011	0,0036	0,64
№ 365**	Соус белый основной	1/40	0,24	1,4	1,46	19,48	0,11	0,004	0,004	8		4,69	3,76	1,13	0,063	6,75	0	0	0,004
№ 379*	Кофейный напиток с молоком	1/180	3,15	2,67	20,91	90,6	1,3	0,043	0,015	45	0,1	65,77	40	8,2	0,13	64,33	0,007	0,00028	0,03
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,013	9,9	0,001	0,0009	0,005
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,02	0	0	7	20,93	2,73	0,026	7	0,0056	0	0,13
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>19,89</b>	<b>22,16</b>	<b>92,17</b>	<b>549,01</b>	<b>2,06</b>	<b>0,179</b>	<b>0,157</b>	<b>70,97</b>	<b>5,2</b>	<b>241,91</b>	<b>240,4</b>	<b>55,76</b>	<b>1,967</b>	<b>306,44</b>	<b>0,0171</b>	<b>0,00479</b>	<b>0,825</b>
<b>Обед</b>																			
№ 131*	Горошек зеленый консервированный пром. производства	1/60	0,86	0,81	3,71	13,76	0,91	0,017	0,012	4,2	0	7,62	9,75	0,14	0,022	0,43	0,0022	0,00001	0,005
№ 112*	Суп с макаронными изделиями, картофелем	1/200	2,05	4,22	17,55	87,2	3,86	0,074	0,04	0	0	23,6	46,18	9,04	1,33	78,5	0,0026	0,00029	0,02
№ 288*	Курица отварная порционно с маслом сливочным	1/90/5	13,1	13,11	3,94	186,75	0,76	0,045	0,1	33,86	0,96	146,61	88,87	19,01	1,18	113,8	0,0011	0,0042	0,19
№ 541***	Рагу овощное	1/150	3,09	4,85	20,78	112,65	9,74	0,04	0,055	0	0,05	83,17	90,21	28,97	1,2	105	0,0017	0	0,0052
№ 388*	Напиток из плодов шиповника	1/180	0,67	0,27	20,75	88,2	50	0,011	0,055	0	0	21,33	3,43	2,43	0,063	10,33	0,008	0	0,14
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/30	4,74	0,6	28,98	140,28	0	0,06	0,04	0	0	13,8	32,2	5,8	0,026	19,8	0,0018	0,0018	0,007
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,04	10,5	0,0084	0	0,2
	<b>Итого обед:</b>	<b>775</b>	<b>26,49</b>	<b>24,22</b>	<b>105,73</b>	<b>680,83</b>	<b>65,27</b>	<b>0,292</b>	<b>0,332</b>	<b>38,06</b>	<b>1,01</b>	<b>306,63</b>	<b>302</b>	<b>69,49</b>	<b>3,861</b>	<b>338,36</b>	<b>0,0258</b>	<b>0,0063</b>	<b>0,5672</b>
<b>Полдник</b>																			
Пром. выпуск	Вафли	1/20	1,07	2,61	15,43	77	0,21	0,03	0,1	6	0	6,3	10	3,3	0,06	0,3	0,0014	0	0,027
Пром. выпуск	Кисломолочный напиток (Бифидок)	1/180	5,49	4,51	7,57	94,73	1,32	0,075	0,03	77,26	1,08	132,63	138,3	9,85	0,18	67,26	0,0048	0,0001	0,36
	Яблоко	1/160	0,64	0,64	7,62	75,2	12,23	0,047	0,032	10	0	25,6	14,77	14,4	1,02	162,44	0,0065	0	0,032
	<b>Итого полдник:</b>	<b>360</b>	<b>7,2</b>	<b>7,76</b>	<b>30,62</b>	<b>246,93</b>	<b>13,76</b>	<b>0,152</b>	<b>0,162</b>	<b>93,26</b>	<b>1,08</b>	<b>164,53</b>	<b>163,1</b>	<b>27,55</b>	<b>1,26</b>	<b>230</b>	<b>0,0127</b>	<b>0,0001</b>	<b>0,419</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>53,58</b>	<b>54,14</b>	<b>228,52</b>	<b>1476,77</b>	<b>81,09</b>	<b>0,623</b>	<b>0,651</b>	<b>202,3</b>	<b>7,29</b>	<b>713,07</b>	<b>705,6</b>	<b>152,8</b>	<b>7,088</b>	<b>874,8</b>	<b>0,0556</b>	<b>0,01119</b>	<b>1,8112</b>

\* - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2017

\*\* - Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва Дели плюс 2016

\*\*\* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 2004



День 9  
Сезон: Весна-Лето

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
	<b>Завтрак</b>																		
Пром. выпуск	Батон	1/30	0,7	0,03	8,49	40,14	0	0,03	0,015	0	0	5,9	16,1	2,9	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,005
№ 14*	Масло порционно	1/10	0,08	4,25	3,13	48	0,21	0	0,01	40	0,012	2,4	3	0	0,25	3	0,0008	0	0,005
№ 224*	Пудинг из творога (запеченный) со стуженым молоком	1/170/30	7,62	8,5	49,07	252,14	1,36	0,25	0,43	44,07	3,37	281,57	208,86	40,82	3,01	212,4	0,0005	0,009	0,00002
№ 209*	Яйцо вареное	1/40	5,08	3	0,28	63	0	0,03	0,18	100	0,65	22	36,8	4,8	0,6	56	0,0008	0,0042	0,45
№376*	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15	50	0,03	0	0	0	0	1,1	2,8	1,4	0	4,55	0	0	0,062
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,02	0	0	7	20,93	2,73	0,026	7	0,0056	0	0,13
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>14,87</b>	<b>16,04</b>	<b>82,65</b>	<b>487,94</b>	<b>1,6</b>	<b>0,34</b>	<b>0,655</b>	<b>184,07</b>	<b>4,032</b>	<b>319,97</b>	<b>288,49</b>	<b>52,65</b>	<b>4,016</b>	<b>292,85</b>	<b>0,0087</b>	<b>0,0141</b>	<b>0,65202</b>
	<b>Обед</b>																		
№ 52*	Салат из свеклы отварной	1/60	0,84	3,6	4,95	55,68	1,99	0,01	0,022	0	0	21,27	24,37	12,41	0,79	8	0,0074	0	0,019
№ 98*	Суп крестьянский с крупой со сметаной	1/200/10	1,18	2,17	9,69	88,6	1,6	0,072	0,004	13,52	0	21,36	24,78	7,22	0,81	71,32	0,0025	0,00067	0,017
№ 256*	Мясо тушенное	1/100	15,2	4,77	2,56	225	0,18	0,03	0,09	0	0,91	221,49	179,12	45,83	2,16	74	0,0025	0,0092	0,09
№ 302*	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	4,6	6,09	38,64	243,75	0	0,2	0,11	0	0,05	34,82	203,92	75,82	2,56	109,5	0,0016	0,0007	0,64
№ 348*	Компот из изюма	1/180	0,34	0,075	29,84	122,2	0	0,075	0,021	0	0	20,31	19,35	8,11	0,044	105,1	0,006	0	0,1
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,013	9,9	0,001	0,0009	0,005
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,04	10,5	0,0084	0	0,2
	<b>Итого обед:</b>	<b>760</b>	<b>26,51</b>	<b>17,365</b>	<b>110,19</b>	<b>857,36</b>	<b>3,77</b>	<b>0,462</b>	<b>0,292</b>	<b>13,52</b>	<b>0,96</b>	<b>336,65</b>	<b>499,04</b>	<b>156,39</b>	<b>6,417</b>	<b>388,32</b>	<b>0,0294</b>	<b>0,01147</b>	<b>1,071</b>
	<b>Полдник</b>																		
№ 165*	Запеканка овощная с маслом сливочным	1/150/5	4,27	12,52	18,88	131	0,79	0,08	0,09	37,5	0,8	55,75	85,11	17,12	0,44	81	0,0021	0	0,07
№ 389*	Сок виноградный	1/180	0,54	0,36	20,34	104,76	1,6	0,039	0,019	0	0	3,6	12,6	16,2	0,72	54	0,0036	0	0,018
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,013	9,9	0,001	0,0009	0,005
	<b>Итого полдник:</b>	<b>365</b>	<b>7,18</b>	<b>13,18</b>	<b>53,71</b>	<b>305,9</b>	<b>2,39</b>	<b>0,149</b>	<b>0,124</b>	<b>37,5</b>	<b>0,8</b>	<b>66,25</b>	<b>113,81</b>	<b>36,22</b>	<b>1,173</b>	<b>144,9</b>	<b>0,0067</b>	<b>0,0009</b>	<b>0,093</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>48,56</b>	<b>46,585</b>	<b>246,55</b>	<b>1651,2</b>	<b>7,76</b>	<b>0,951</b>	<b>1,071</b>	<b>235,09</b>	<b>5,792</b>	<b>722,87</b>	<b>901,34</b>	<b>245,26</b>	<b>11,606</b>	<b>826,07</b>	<b>0,0448</b>	<b>0,02647</b>	<b>1,81602</b>

\* - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2017

\*\* - Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва Дели плюс 2016

\*\*\* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 2004



День 10  
Сезон: Весна-Лето

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
	Завтрак																		
№ 70*	Огурец соленый пром. производства	1/60	0,48	0,06	5,02	6	0,21	0,012	0,06	0	0	13,8	14,4	0,81	0,36	0,6	0,002	0	0,009
№ 294*	Котлеты рубленые из курицы	1/90	15,68	15,07	14,64	157,4	0,81	0,18	0,15	48,42	0,74	163,8	72	19,98	1,02	55,78	0,0013	0,0033	0,3
№ 366**	Соус томатный	1/40	0,46	1,68	3,2	29,8	0,095	0,008	0,0072	9,6	0,03	6,35	8,89	0,6	0,0019	0,16	0	0	0,004
№ 309*	Макаронные изделия отварные	1/150	5,51	4,51	26,44	168,45	0	0,055	0,025	0	0	4,86	37,17	7,12	0,5	30,3	0,008	0	0,002
№ 382*	Какао с молоком	1/180	3,66	3,17	15,81	106,74	1,41	0,049	0,15	21,96	0,09	69,98	49,09	19,19	0,42	68,69	0,0009	0,00025	0,09
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,013	9,9	0,001	0,0009	0,005
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,02	0	0	7	20,93	2,73	0,026	7	0,0056	0	0,13
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>29,48</b>	<b>20,52</b>	<b>86,28</b>	<b>573,19</b>	<b>2,525</b>	<b>0,364</b>	<b>0,4272</b>	<b>79,98</b>	<b>0,86</b>	<b>272,69</b>	<b>218,58</b>	<b>53,33</b>	<b>2,3409</b>	<b>172,43</b>	<b>0,0188</b>	<b>0,00445</b>	<b>0,54</b>
	Обед																		
№ 57**	Икра кабачковая пром. производства для детского питания	1/60	0,72	2,83	7,62	36,5	0,5	0,015	0,03	0	0	24	22,5	5,42	0,042	0,8	0,0024	0	0,01
№ 108,109*	Суп картофельный с клецками	1/200	4,39	4,21	13,22	108,6	3,66	0,18	0,058	15	0,02	34,14	70,48	18,46	1,3	88,26	0,0027	0,00075	0,16
№ 268*	Шницель из говядины с маслом сливочным	1/90/5	14,85	15,78	12,87	275,02	0,29	0,072	0,13	40,32	0,86	138,81	109,92	20,19	1,51	77,22	0,0029	0,0069	0,87
№ 321*	Капуста тушеная	1/150	3,09	4,85	10,78	112,65	9,74	0,04	0,055	0	0,05	83,17	60,21	30,97	1,21	106,4	0,0016	0	0,05
№ 350*	Кисель из плодов или ягод свежих	1/180	0,42	0,11	38,61	157,62	2,43	0,006	0,011	0	0	20,65	18,5	3,85	0,024	32,63	0,004	0	0,005
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/30	4,74	0,6	28,98	140,28	0	0,06	0,04	0	0	13,8	32,2	5,8	0,026	19,8	0,0018	0,0018	0,007
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,04	10,5	0,0084	0	0,2
	<b>Итого обед:</b>	<b>775</b>	<b>30,19</b>	<b>28,74</b>	<b>122,1</b>	<b>882,66</b>	<b>16,62</b>	<b>0,418</b>	<b>0,354</b>	<b>55,32</b>	<b>0,93</b>	<b>325,07</b>	<b>345,21</b>	<b>88,79</b>	<b>4,152</b>	<b>335,61</b>	<b>0,0238</b>	<b>0,00945</b>	<b>1,302</b>
	Полдник																		
Пром. выпуск	Зефир	1/20	1,97	4,5	18,43	95	0,27	0,09	0,19	7	0	6,3	11	3,3	0,07	0,3	0,0012	0	0,017
№ 684***	Чай без сахара	1/180	0,39	0,099	0,079	2,79	0,19	0,0019	0,019	0	0	0,61	0,47	0,79	0	0,59	0	0	0
	Банан	1/160	2,39	0,79	33,6	153,6	12,23	0,064	0,075	20	0	12,8	22,21	67,2	0,6	95,62	0,0056	0	0,16
	<b>Итого полдник:</b>	<b>360</b>	<b>4,75</b>	<b>5,389</b>	<b>52,109</b>	<b>251,39</b>	<b>12,69</b>	<b>0,1559</b>	<b>0,284</b>	<b>27</b>	<b>0</b>	<b>19,71</b>	<b>33,68</b>	<b>71,29</b>	<b>0,67</b>	<b>96,51</b>	<b>0,0068</b>	<b>0</b>	<b>0,177</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>64,42</b>	<b>54,649</b>	<b>260,489</b>	<b>1707,24</b>	<b>31,835</b>	<b>0,9379</b>	<b>1,0652</b>	<b>162,3</b>	<b>1,79</b>	<b>617,47</b>	<b>597,47</b>	<b>213,41</b>	<b>7,1629</b>	<b>604,55</b>	<b>0,0494</b>	<b>0,0139</b>	<b>2,019</b>

\* - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2017

\*\* - Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва Дели плюс 2016

\*\*\* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 2004

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
<b>НОРМА завтрак 20-25%</b>	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	12-15	0,24-0,3	0,28-0,35	140-175	2-2,5	220-275	220-275	50-62,5	2,4-3	220-275	0,02-0,025	0,006-0,0075	0,6-0,75
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней завтрак 20-25%</i>	18,1213	17,6038	77,0028	519,393	13,6162	0,27082	0,31882	149,26	2,0723	241,592	240,221	54,484	2,94589	245,142	0,02	0,007488	0,665107
<b>НОРМА обед 30-35%</b>	23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25	705-822,5	18-21	0,36-0,42	0,42-0,49	210-245	3-3,5	330-385	330-385	75-87,5	3,6-4,2	330-385	0,03-0,035	0,009-0,0105	0,9-1,05
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней обеда 30-35%</i>	24,304	24,673	102,847	735,129	20,63	0,36463	0,4388	232,736	3,004	338,123	332,721	84,68	3,94125	332	0,03007	0,010472	1,04922
<b>НОРМА полдники 10-15%</b>	7,7-11,55	7,9-11,85	33,5-50,25	235-352,5	6-9	0,12-0,18	0,14-0,21	70-105	1-1,5	110-165	110-165	25-37,5	1,2-1,8	110-165	0,01-0,015	0,0003-0,0045	0,3-0,45
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней полдники 10-15%</i>	8,266	9,0739	49,5959	291,727	8,6027	0,17139	0,1918	74,823	1,0904	143,714	146,666	37,177	1,5315	155,451	0,01036	0,004019	0,373
<b>Итого 10 дней норма завтраки, обеды и полдники 60-75%</b>	46,2-57,75	47,4-59,25	201-251,25	1410-1762,5	36-45	0,72-0,9	0,84-1,05	420-525	6-7,5	660-825	660-825	150-187,5	7,2-9	660-825	0,06-0,075	0,018-0,022	1,8-2,25
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней завтраки, обеды и полдники 60-75%</i>	50,6913	51,3507	229,4457	1546,249	42,8489	0,80684	0,94942	456,819	6,1667	723,429	719,608	176,341	8,41864	732,593	0,06043	0,021979	2,087327