

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «СОШ №16»

М.В.Ефимова



УТВЕРЖДЕНО  
Любовь  
Кузьмина  
ИП Л.К.Куренова

## ЦИКЛИЧНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБОУ «СОШ №16»

Для детей возрастной категории 12-18 лет

День 1  
Сезон: Осень-Зима

№ 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>																		
№ 131*	Горошек зеленый консервированный пром. производства	1/100	2,86	2,7	12,36	45,86	3,03	0,056	0,04	14	0	25,4	32,5	0,46	0,066	1,43	0,008	0,0023	0,018
№ 210*	Омлет натуральный с маслом сливочным	1/200/6	14,04	19,44	10,46	344,4	0,31	0,24	0,063	402,5	1,8	127,82	208	20	1,76	146,6	0,01	0,006	0,9
№ 379*	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,15	2,67	20,91	90,6	1,3	0,043	0,015	45	0,1	125,77	40	8,2	0,13	64,33	0,007	0,00094	0,03
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,025	0	0	11,5	26,83	4,83	0,21	16,5	0,0016	0,0015	0,0083
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	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
	Апельсин	1/160	0,64	0,32	18,39	78,4	42,35	0,12	0,047	0	0	0,18	15,7	13,83	0,37	84,02	0,0047	0	0,013
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>26,62</b>	<b>25,99</b>	<b>96,29</b>	<b>718,15</b>	<b>46,99</b>	<b>0,554</b>	<b>0,22</b>	<b>461,5</b>	<b>1,9</b>	<b>301,17</b>	<b>328,1</b>	<b>51,42</b>	<b>3,146</b>	<b>323,4</b>	<b>0,0247</b>	<b>0,01074</b>	<b>1,1693</b>
	<b>Обед</b>																		
№ 71*	Овощи натуральные свежие (помидор)	1/100	1,1	0,2	3,8	22	5,8	0,066	0,04	0	0	14	26	12,16	0,9	23,33	0,0038	0	0,02
№ 113*	Суп-лапша домашняя	1/250	2,56	5,53	11,61	115,75	0,5	0,05	0,035	12,5	1,75	116,05	38,5	10,67	0,65	58	0,0052	0,001	0,025
№ 259*	Жаркое по-домашнему	1/200	16,51	22,67	28,94	337,14	3,72	0,19	0,19	0	0,91	144,85	235,1	38,54	2,41	109,1	0,003	0,004	0,6
№ 389*	Сок яблочный	1/200	1	0	20,2	84,8	4	0,022	0,022	0	0	80	14	7	1,08	84	0,009	0	0,03
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/35	2,76	0,35	16,9	81,83	0	0,035	0,023	0	0	8,05	18,78	3,38	0,15	11,55	0,001	0,001	0,004
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2,77	0,5	14,02	72,78	0	0,063	0,042	0	0	14,7	43,96	5,74	0,56	14,7	0,011	0	0,28
	<b>Итого обед:</b>		<b>26,7</b>	<b>29,25</b>	<b>95,47</b>	<b>714,3</b>	<b>14,02</b>	<b>0,406</b>	<b>0,352</b>	<b>12,5</b>	<b>2,66</b>	<b>377,65</b>	<b>376,4</b>	<b>77,49</b>	<b>5,75</b>	<b>297,4</b>	<b>0,033</b>	<b>0,006</b>	<b>0,959</b>
	<b>Полдник</b>																		
№ 182*	Каша жидкая молочная овсяная с маслом сливочным	1/200/6	4,06	8,37	25,28	192,6	0	0,072	0,036	3,6	0	11,16	26,52	8,54	0,72	0,48	0,0024	0,01	0,01
Пром. выпуск	Кисломолочный напиток (Снежок)	1/200	3,85	3,2	8,88	82,21	3,16	0,2	0,016	87	1,62	149,46	118,2	10,65	0,88	87,75	0,0041	0,0017	0,32
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/35	2,76	0,35	16,9	81,83	0	0,035	0,023	0	0	8,05	18,78	3,38	0,15	11,55	0,001	0,001	0,004
	<b>Итого полдник:</b>		<b>10,67</b>	<b>11,92</b>	<b>51,06</b>	<b>356,64</b>	<b>3,16</b>	<b>0,307</b>	<b>0,075</b>	<b>100,2</b>	<b>1,62</b>	<b>168,67</b>	<b>163,5</b>	<b>22,57</b>	<b>1,75</b>	<b>99,78</b>	<b>0,0075</b>	<b>0,0127</b>	<b>0,334</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>63,99</b>	<b>67,16</b>	<b>242,82</b>	<b>1789,09</b>	<b>64,17</b>	<b>1,267</b>	<b>0,647</b>	<b>574,2</b>	<b>6,18</b>	<b>847,49</b>	<b>868</b>	<b>151,5</b>	<b>10,65</b>	<b>720,6</b>	<b>0,0652</b>	<b>0,02944</b>	<b>2,4623</b>

\* - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2011

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

День 2  
Сезон: Осень-Зима

№ 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	1/15	0,12	6,37	4,69	132	0,31	0	0,015	60	0,18	3,6	4,5	0	0,03	4,5	0,0012	0	0,0075
№15*	Сыр порционно	1/20	5,68	7,09	0	91,54	0,13	0,0053	0,072	42	0,66	160	53,33	11	0,13	20	0,0006	0,0025	0,022
№ 175*	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	1/200/6	4,96	6,74	35,55	221,44	0,77	0,08	0,1	50,83	0,28	109,36	128,21	30,43	0,68	90,51	0,01	0,0009	0,16
№376*	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15	50	0,03	0	0	0	0	1,1	2,8	1,4	0,027	4,55	0	0	0,062
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,025	0	0	11,5	26,83	4,83	0,21	16,5	0,0016	0,0015	0,0083
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	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
	Яблоко	1/160	0,64	0,64	15,62	75,2	12,23	0,047	0,032	0	0	25,6	14,77	14,4	3,52	162,44	0,0065	0	0,032
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>17,4</b>	<b>21,72</b>	<b>100,56</b>	<b>714,66</b>	<b>13,47</b>	<b>0,2273</b>	<b>0,274</b>	<b>152,83</b>	<b>1,12</b>	<b>321,66</b>	<b>261,84</b>	<b>66,16</b>	<b>4,997</b>	<b>309</b>	<b>0,0283</b>	<b>0,0049</b>	<b>0,4918</b>
	<b>Обед</b>																		
№ 70*	Огурец соленый пром. производства	1/100	0,8	0,1	8,36	10	0,35	0,02	0,1	0	0	23	24	1,35	0,6	1	0,0033	0	0,015
№ 102*	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	1/250	5,48	5,26	16,52	135,75	4,57	0,22	0,072	0	0	42,67	88,1	23,07	0,8	110,32	0,0033	0,00093	0,02
№ 234*	Биточки рыбные с маслом сливочным	1/100/6	12,17	17,66	13,53	281,81	0,4	0,054	0,13	63,31	6,11	41,7	153,21	35,08	1,33	249,72	0,011	0,01	0,85
№ 310 *	Картофель отварной с маслом сливочным	1/180/6	3,42	5,17	27,61	170,82	9,6	0,18	0,11	0	0,06	101,56	95,66	23,18	1,21	150,48	0,009	0	0,0036
№ 388*	Напиток из плодов шиповника	1/200	0,67	0,27	20,75	88,2	50	0,011	0,055	0	0	21,33	3,43	2,43	0,63	10,33	0,008	0	0,14
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/35	2,76	0,35	16,9	81,83	0	0,035	0,023	0	0	8,05	18,78	3,38	0,15	11,55	0,001	0,001	0,004
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2,77	0,5	14,02	72,78	0	0,063	0,042	0	0	14,7	43,96	5,74	0,56	14,7	0,011	0	0,28
	<b>Итого обед:</b>		<b>28,07</b>	<b>29,31</b>	<b>117,69</b>	<b>841,19</b>	<b>57,56</b>	<b>0,583</b>	<b>0,532</b>	<b>63,31</b>	<b>6,17</b>	<b>253,01</b>	<b>377,14</b>	<b>94,23</b>	<b>5,28</b>	<b>475,99</b>	<b>0,0316</b>	<b>0,01193</b>	<b>1,3126</b>
	<b>Полдник</b>																		
Пром. выпуск	Творожная масса	1/100	18,88	18	10,22	235	0,06	0,06	0,028	98	1,43	61	128	12,1	0,07	66	0,009	0,008	0,657
№ 5*	Бутерброд: батон с мясными кулинарными изделиями (котлета мясная)	1/35/70	3,54	6,57	17,87	185	0	0,06	0,05	9	0	9,7	17,5	6,2	1,64	0,3	0,001	0,001	0,016
№ 389*	Сок абрикосовый	1/200	1	0	25,4	105,6	3,9	0,044	0,078	0	0	40	23	6,4	0,31	70	0,004	0	0,003
	<b>Итого полдник:</b>		<b>23,42</b>	<b>24,57</b>	<b>53,49</b>	<b>525,6</b>	<b>3,96</b>	<b>0,164</b>	<b>0,156</b>	<b>110,2</b>	<b>1,43</b>	<b>110,7</b>	<b>168,5</b>	<b>24,7</b>	<b>2,02</b>	<b>136,3</b>	<b>0,014</b>	<b>0,009</b>	<b>0,676</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>68,89</b>	<b>75,6</b>	<b>271,74</b>	<b>2081,45</b>	<b>74,99</b>	<b>0,9743</b>	<b>0,962</b>	<b>326,34</b>	<b>8,72</b>	<b>685,37</b>	<b>807,48</b>	<b>185,09</b>	<b>12,297</b>	<b>921,29</b>	<b>0,0739</b>	<b>0,02583</b>	<b>2,4804</b>

\* - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2011

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

День 3  
Сезон: Осень-Зима

№ 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	14,49	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	1/15	0,12	6,37	4,69	132	0,31	0	0,015	60	0,18	3,6	4,5	0	0,03	4,5	0,0012	0	0,0075
№ 223*	Запеканка из творога	1/200	12,84	12,44	37,64	300	0,47	0,17	0,29	26,47	1,84	309,84	214,97	26,85	1,83	115,47	0,00023	0,00006	0,00005
№ 596***	Соус молочный	1/35	0,8	1,1	6,2	26,7	0,1	0,1	0,025	0,05	0,037	3,37	12,73	2,83	0,056	6,81	0,0002	0	0
№ 209*	Яйцо вареное	1/40	5,08	4,6	0,28	63	0	0,03	0,18	100	0,65	22	56,8	4,8	0,6	56	0,008	0,0042	0,45
№ 684***	Чай без сахара	1/200	0,4	0,1	0,08	2,8	0,2	0,002	0,02	0	0	0,62	0,48	0,8	0,04	0,6	0	0	0
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	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>21,92</b>	<b>25</b>	<b>73,4</b>	<b>616,63</b>	<b>1,08</b>	<b>0,377</b>	<b>0,575</b>	<b>186,52</b>	<b>2,577</b>	<b>329,51</b>	<b>291,98</b>	<b>42,28</b>	<b>3,086</b>	<b>203,78</b>	<b>0,01903</b>	<b>0,00516</b>	<b>0,66255</b>
<b>Обед</b>																			
№ 57**	Икра кабачковая пром.производства для детского питания	1/100	1,2	4,71	12,7	77,5	7,5	0,025	0,05	0	0	40	37,5	9,03	0,07	1,33	0,004	0	0,016
№ 82*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	2,12	6,12	16,35	109,62	10,67	0,06	0,061	16,9	1,05	88,37	54,6	25,01	0,6	185,3	0,0052	0,00063	0,03
№ 291*	Плов из курицы	1/200	16,94	12,68	39,06	310,88	3,8	0,1	0,13	19,46	1,02	157,45	175,33	31,81	1,18	84,74	0,0011	0,0033	0,48
№ 348*	Компот из кураги	1/200	0,77	0,045	27,62	114,8	0,6	0,015	0,03	0	0	33,11	21,9	14,55	0,47	108	0,006	0	0,1
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/35	5,53	0,7	33,81	163,66	0	0,07	0,046	0	0	16,1	37,56	6,76	0,3	23,1	0,0021	0,0021	0,008
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2,77	0,5	14,02	72,78	0	0,063	0,042	0	0	14,7	43,96	5,74	0,56	14,7	0,011	0	0,28
	<b>Итого обед:</b>		<b>29,33</b>	<b>24,755</b>	<b>143,56</b>	<b>849,24</b>	<b>22,57</b>	<b>0,333</b>	<b>0,359</b>	<b>36,36</b>	<b>2,07</b>	<b>349,73</b>	<b>370,85</b>	<b>92,9</b>	<b>5,38</b>	<b>417,17</b>	<b>0,0294</b>	<b>0,00603</b>	<b>0,914</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	0,00095	0,015
Пром. выпуск	Кисломолочный напиток (Ряженка)	1/200	5,78	4,98	8,4	102	0,58	0,04	0,24	77,57	1,73	248	150,54	14,31	0,18	80,59	0,0047	0,0019	0,4
	Банан	1/160	2,39	0,79	33,6	153,6	12,23	0,064	0,075	0	0	12,8	22,21	67,2	0,96	95,62	0,0056	0	0,169
	<b>Итого полдник:</b>		<b>10,04</b>	<b>6,48</b>	<b>53,43</b>	<b>340,6</b>	<b>13,08</b>	<b>0,194</b>	<b>0,34</b>	<b>86,77</b>	<b>1,73</b>	<b>277,1</b>	<b>182,75</b>	<b>83,81</b>	<b>1,84</b>	<b>176,71</b>	<b>0,0103</b>	<b>0,00285</b>	<b>0,584</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>61,29</b>	<b>56,235</b>	<b>270,39</b>	<b>1806,47</b>	<b>36,73</b>	<b>0,904</b>	<b>1,274</b>	<b>309,65</b>	<b>6,377</b>	<b>956,34</b>	<b>845,58</b>	<b>218,99</b>	<b>10,306</b>	<b>797,66</b>	<b>0,05873</b>	<b>0,01404</b>	<b>2,16055</b>

\* - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2011

\*\* - 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: Осень-Зима

№ 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>																		
№ 71*	Овощи натуральные свежие (огурец)	1/100	0,7	0,1	1,9	12	1,56	0,05	0,02	0	0	17	30	7,33	0,5	12,66	0,003	0	0,01
№ 305*	Рис припущенный	1/180	4,71	5,14	43,99	239,94	0	0,028	0,021	0	0,06	2,89	72,72	22,8	0,61	48,28	0,002	0,0006	0,006
№ 234*	Котлеты рыбные	1/100	12,17	13,75	13,46	221,81	0,28	0,054	0,12	41,08	6,11	41,7	151,54	35,08	1,32	249,72	0,011	0,01	0,85
№ 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
№ 382*	Какао с молоком	1/200	4,07	3,53	17,57	118,6	1,57	0,055	0,17	44,4	0,1	122,21	54,55	21,33	0,47	76,33	0,001	0,00098	0,1
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,025	0	0	11,5	26,83	4,83	0,21	16,5	0,0016	0,0015	0,0083
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	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>27,82</b>	<b>24,78</b>	<b>112,55</b>	<b>746,31</b>	<b>3,52</b>	<b>0,286</b>	<b>0,39</b>	<b>93,48</b>	<b>6,27</b>	<b>210,49</b>	<b>325,8</b>	<b>96,6</b>	<b>3,573</b>	<b>390,37</b>	<b>0,027</b>	<b>0,01308</b>	<b>1,1783</b>
	<b>Обед</b>																		
№ 52*	Салат из свеклы отварной	1/100	1,4	6	8,25	92,8	6,65	0,016	0,036	0	0,066	35,45	40,61	20,68	0,13	13,33	0,012	0	0,031
№ 112*	Суп с макаронными изделиями и картофелем	1/250	2,56	5,27	21,93	109	4,8	0,092	0,05	0	0	29,5	57,72	11,3	0,62	98,12	0,0032	0,0006	0,025
№ 268*	Шницель из говядины с маслом сливочным	1/100/6	16,5	24,2	14,31	344	0,33	0,08	0,15	44,8	0,96	154,24	188,8	22,44	1,68	85,8	0,0033	0,0077	0,42
№ 321*	Капуста тушеная	1/180	3,7	5,82	12,93	135,18	11,68	0,048	0,066	0	0,06	99,8	72,25	37,16	1,45	127,68	0,0019	0	0,006
№ 389*	Сок вишневый	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	2,8	0,022	0,044	0	0	34	36	9	0,3	73	0,004	0	0,001
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/35	5,53	0,7	33,81	163,66	0	0,07	0,046	0	0	16,1	37,56	6,76	0,3	23,1	0,0021	0,0021	0,008
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2,77	0,5	14,02	72,78	0	0,063	0,042	0	0	14,7	43,96	5,74	0,56	14,7	0,011	0	0,28
	<b>Итого обед:</b>		<b>33,86</b>	<b>42,89</b>	<b>128,05</b>	<b>1017,82</b>	<b>26,26</b>	<b>0,391</b>	<b>0,434</b>	<b>44,8</b>	<b>1,086</b>	<b>383,79</b>	<b>376,9</b>	<b>113,08</b>	<b>4,91</b>	<b>410,83</b>	<b>0,0375</b>	<b>0,0104</b>	<b>0,771</b>
	<b>Полдник</b>																		
№ 182*	Каша жидкая молочная ячневая с маслом сливочным	1/200/6	4,36	7,51	26,35	190,8	0	0,072	0,036	2,4	0	12	25,2	8,05	0,78	0,6	0,003	0,001	0,011
Пром. выпуск	Вафли	1/20	1,77	3,28	20,93	74,5	0	0,03	0,01	9	0	4,8	8,75	3,1	0,032	0,3	0,0014	0,00099	0,019
Пром. выпуск	Кисломолочный напиток (Бифидок)	1/200	6,1	2,09	8,41	105,26	1,46	0,083	0,32	74,72	1,2	147,36	153,68	10,94	0,2	74,72	0,0049	0,0018	0,4
	<b>Итого полдник:</b>		<b>12,23</b>	<b>12,88</b>	<b>55,69</b>	<b>370,56</b>	<b>1,46</b>	<b>0,185</b>	<b>0,366</b>	<b>95,72</b>	<b>1,2</b>	<b>164,16</b>	<b>187,63</b>	<b>22,09</b>	<b>1,012</b>	<b>75,62</b>	<b>0,0093</b>	<b>0,00379</b>	<b>0,43</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>73,91</b>	<b>80,55</b>	<b>296,29</b>	<b>2134,69</b>	<b>31,24</b>	<b>0,862</b>	<b>1,19</b>	<b>234</b>	<b>8,556</b>	<b>758,44</b>	<b>890,33</b>	<b>231,77</b>	<b>9,495</b>	<b>876,82</b>	<b>0,0738</b>	<b>0,02727</b>	<b>2,3793</b>

\* - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2011

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

День 5  
Сезон: Осень-Зима

№ 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	14,49	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	1/20	5,68	7,09	0	91,54	0,13	0,0053	0,072	42	0,66	160	53,33	11	0,13	20	0,0006	0,0025	0,022	
№ 181*	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	1/200/6	3,96	7,8	35,8	222,02	0,98	0,066	0,12	55,02	0,32	113,34	99,91	17,15	0,41	86,92	0,009	0,001	0,09	
№ 377*	Чай с лимоном, с сахаром	1/200	0,12	0,02	15,2	62	2,82	0	0	0	0,15	14,2	4,4	2,4	0,35	21,3	0	0	0,08	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/50	3,3	0,6	16,7	86,65	0	0,75	0,05	0	0	17,5	52,33	6,83	0,66	17,5	0,014	0	0,33	
	Апельсин	1/160	0,64	0,32	18,39	78,4	42,35	0,12	0,047	0	0	0,18	15,7	13,83	0,37	84,02	0,0047	0	0,013	
<b>Итого завтрак:</b>			<b>14,4</b>	<b>15,86</b>	<b>100,58</b>	<b>580,75</b>	<b>46,28</b>	<b>0,4213</b>	<b>0,304</b>	<b>97,02</b>	<b>1,13</b>	<b>284,8</b>	<b>241,77</b>	<b>54,11</b>	<b>4,9</b>	<b>239,64</b>	<b>0,0293</b>	<b>0,013</b>	<b>0,54</b>	
<b>Обед</b>																				
№ 131*	Горошек зеленый консервированный пром. производства	1/100	2,86	2,7	12,36	45,86	3,03	0,056	0,04	14	0	25,4	32,5	0,46	0,066	1,43	0,008	0,0023	0,018	
№ 88*	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1/250/10	2,46	7,43	10,82	151,8	15,77	0,067	0,061	16,9	1,12	87,9	49	22,12	0,82	133,25	0,0031	0,0006	0,02	
№ 290*	Курица, тушеная в соусе	1/120	13,98	13,99	4,21	199,2	0,81	0,048	0,1	36,12	1,03	156,38	94,8	20,28	0,84	121,39	0,0012	0,0045	0,2	
№ 309*	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	1/180/6	6,61	5,41	31,72	202,14	0	0,066	0,03	0	0,06	5,83	44,6	8,54	0,6	36,36	0,0096	0,001	0,0024	
№ 348*	Компот из изюма	1/200	0,34	0,075	29,84	122,2	0	0,075	0,021	0	0	20,31	19,35	8,11	0,44	105,1	0,006	0	0,1	
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,025	0	0	11,5	26,83	4,83	0,21	16,5	0,0016	0,0015	0,0083	
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	0,4	10,5	0,0084	0	0,2	
<b>Итого обед:</b>			<b>32,18</b>	<b>25,055</b>	<b>123,12</b>	<b>890,09</b>	<b>19,61</b>	<b>0,407</b>	<b>0,307</b>	<b>67,02</b>	<b>2,21</b>	<b>317,82</b>	<b>298,48</b>	<b>68,44</b>	<b>5,696</b>	<b>424,53</b>	<b>0,0179</b>	<b>0,0099</b>	<b>0,5487</b>	
<b>Полдник</b>																				
№ 165*	Запеканка овощная с маслом сливочным	1/200/6	5,12	15,02	29,85	277,2	12,94	0,14	0,1	45	0,95	66,89	102,13	20,53	0,52	97,2	0,0025	0	0,0083	
№ 379*	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,15	2,67	20,91	90,6	1,3	0,043	0,015	45	0,1	125,77	40	8,2	0,13	64,33	0,007	0,0009	0,03	
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,025	0	0	11,5	26,83	4,83	0,21	16,5	0,0016	0,0015	0,0083	
<b>Итого полдник:</b>			<b>12,22</b>	<b>18,19</b>	<b>74,91</b>	<b>484,7</b>	<b>14,24</b>	<b>0,233</b>	<b>0,14</b>	<b>90</b>	<b>1,05</b>	<b>204,16</b>	<b>168,96</b>	<b>33,56</b>	<b>0,86</b>	<b>178,03</b>	<b>0,0111</b>	<b>0,0024</b>	<b>0,0466</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>58,8</b>	<b>59,105</b>	<b>298,61</b>	<b>1955,54</b>	<b>80,13</b>	<b>1,0613</b>	<b>0,751</b>	<b>254,04</b>	<b>4,39</b>	<b>806,78</b>	<b>709,21</b>	<b>156,11</b>	<b>11,456</b>	<b>842,2</b>	<b>0,0583</b>	<b>0,0254</b>	<b>1,1353</b>	

\* - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2011

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

День 6  
Сезон: Осень-Зима

№ 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>																				
№ 57**	Икра кабачковая пром.производства для детского питания	1/100	1,2	4,71	12,7	77,5	7,5	0,025	0,05	0	0	40	37,5	9,03	0,07	1,33	0,004	0	0,016	
№ 333***	Макароны отварные с сыром	1/200	12,2	14,32	30,69	300,96	0,18	0,12	0,1	103,68	0,23	253,67	145,87	18,28	1,09	62,92	0,0018	0,0028	0,27	
№ 378 *	Чай с молоком, с сахаром	1/200	1,27	1,13	13,31	67,81	1,11	0,03	0,13	8,37	0,1	105,99	47,69	12,89	0,34	129,43	0,007	0,00076	0,065	
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,025	0	0	11,5	26,83	4,83	0,21	16,5	0,0016	0,0015	0,0083	
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	0,4	10,5	0,0084	0	0,2	
	Банан	1/160	2,39	0,79	33,6	153,6	12,23	0,064	0,075	0	0	12,8	22,21	67,2	0,96	95,62	0,0056	0	0,169	
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>22,99</b>	<b>21,81</b>	<b>124,47</b>	<b>734,35</b>	<b>21,02</b>	<b>0,334</b>	<b>0,41</b>	<b>112,05</b>	<b>0,33</b>	<b>334,46</b>	<b>289,07</b>	<b>116,33</b>	<b>3,07</b>	<b>316,3</b>	<b>0,0284</b>	<b>0,00506</b>	<b>0,7283</b>	
<b>Обед</b>																				
№ 133*	Кукуруза консервированная пром. производства	1/100	2,05	2,9	14,78	73,6	1,21	0,01	0,041	14	0	9,36	49,8	0,2	0,04	1,13	0,021	0,013	0,01	
№ 102*	Суп картофельный с бобовыми (горох)	1/250	5,48	5,26	16,52	135,75	4,57	0,22	0,072	0	0	42,67	88,1	23,07	0,8	110,32	0,0033	0,00093	0,02	
№ 268*	Биточки из говядины	1/100	16,5	24,2	14,31	344	0,33	0,08	0,15	44,8	0,96	154,24	188,8	22,44	1,68	96,91	0,0033	0,0077	0,42	
№ 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	0,025	17,8	0	0	0,006	
№ 302*	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	5,52	7,3	46,36	292,5	0	0,24	0,13	0	0,06	41,78	244,7	90,98	3,07	131,4	0,0019	0,00084	0,76	
№ 350*	Кисель из плодов или ягод свежих	1/200	0,42	0,11	38,61	157,62	2,43	0,006	0,011	0	0	20,65	18,5	3,85	0,24	32,63	0,004	0	0,005	
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,025	0	0	11,5	26,83	4,83	0,21	16,5	0,0016	0,0015	0,0083	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2,77	0,5	14,02	72,78	0	0,063	0,042	0	0	14,7	43,96	5,74	0,56	14,7	0,011	0	0,28	
	<b>Итого обед:</b>		<b>37,27</b>	<b>43,6</b>	<b>173,78</b>	<b>1241,11</b>	<b>9,48</b>	<b>0,68</b>	<b>0,485</b>	<b>75,44</b>	<b>1,05</b>	<b>304,34</b>	<b>575,38</b>	<b>153,5</b>	<b>6,625</b>	<b>421,39</b>	<b>0,0461</b>	<b>0,02397</b>	<b>1,5093</b>	
<b>Полдник</b>																				
№ 305***	Каша молочная "Янтарная" (из пшена с яблоками)	1/200/6	6,59	14,22	34,92	298,8	0,77	0,0072	0,01	50,83	0,28	85,36	128,21	30,43	0,68	66,51	0,0012	0,0009	0,29	
№ 389*	Сок персиковый	1/200	0,6	0,2	30,4	125,8	3,9	0,022	0,022	0	0	20	26	6,5	0,42	106	0,004	0	0,015	
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,025	0	0	11,5	26,83	4,83	0,21	16,5	0,0016	0,0015	0,0083	
	<b>Итого полдник:</b>		<b>11,14</b>	<b>14,92</b>	<b>89,47</b>	<b>541,5</b>	<b>4,67</b>	<b>0,0792</b>	<b>0,057</b>	<b>50,83</b>	<b>0,28</b>	<b>116,86</b>	<b>181,04</b>	<b>41,76</b>	<b>1,31</b>	<b>189,01</b>	<b>0,0068</b>	<b>0,0024</b>	<b>0,3133</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>71,4</b>	<b>80,33</b>	<b>387,72</b>	<b>2516,96</b>	<b>35,17</b>	<b>1,0932</b>	<b>0,952</b>	<b>238,32</b>	<b>1,66</b>	<b>755,66</b>	<b>1045,5</b>	<b>311,59</b>	<b>11,005</b>	<b>926,7</b>	<b>0,0813</b>	<b>0,03143</b>	<b>2,5509</b>	

\* - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2011

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

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

День 7  
Сезон: Осень-Зима

№ 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>																			
№ 14*	Масло порционно	1/15	0,12	6,37	4,69	132	0,31	0	0,015	60	0,18	3,6	4,5	0	0,03	4,5	0,0012	0	0,0075
№15*	Сыр порционно	1/20	5,68	7,09	0	91,54	0,13	0,0053	0,072	42	0,66	160	53,33	11	0,13	20	0,0006	0,0025	0,022
№ 182*	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	1/200/6	4,3	6,66	36,68	222,08	0,98	0,05	0,12	52,63	0,33	110,23	104,77	25,46	0,41	79,11	0,0081	0,0009	0,09
№ 382*	Какао с молоком	1/200	4,07	3,53	17,57	118,6	1,57	0,055	0,17	44,4	0,1	122,21	54,55	21,33	0,47	76,33	0,001	0,00098	0,1
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,025	0	0	11,5	26,83	4,83	0,21	16,5	0,0016	0,0015	0,0083
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	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
№ 389*	Сок виноградный	1/200	0,6	0,4	22,6	116,4	4	0,044	0,022	0	0	4	14	18	0,8	60	0,004	0	0,02
<b>Итого завтрак:</b>			<b>20,7</b>	<b>24,91</b>	<b>115,71</b>	<b>702,85</b>	<b>6,99</b>	<b>0,2493</b>	<b>0,454</b>	<b>199,03</b>	<b>1,27</b>	<b>422,04</b>	<b>289,38</b>	<b>84,72</b>	<b>2,45</b>	<b>266,94</b>	<b>0,0249</b>	<b>0,00588</b>	<b>0,4478</b>
<b>Обед</b>																			
№ 71*	Овощи натуральные свежие (огурец)	1/100	0,7	0,1	1,9	12	1,56	0,05	0,02	0	0	17	30	7,33	0,5	12,66	0,003	0	0,01
№ 96*	Рассольник ленинградский со сметаной	1/250/10	2,37	8,82	17,4	156,8	4,62	0,1	0,071	16,9	1,31	80,3	56,72	17,92	0,55	126,5	0,0052	0,00072	0,022
№ 229*	Рыба, тушеная в томате с овощами	1/120	8,1	5,94	6,96	126	4,47	0,06	0,06	6,98	6,84	286,88	194,62	34,23	1,02	150,25	0,012	0,011	0,61
№ 128*	Картофельное пюре	1/180	3,72	10,98	21,57	207,42	11,76	0,17	0,13	60	0,12	109,98	104,42	20,88	1,22	127,88	0,0019	0,00036	0,014
№ 349*	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,65	0,09	32,01	132,8	0,72	0,015	0,023	0	0	32,47	23,43	17,45	0,44	109,8	0,007	0	0,1
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/35	5,53	0,7	33,81	163,66	0	0,07	0,046	0	0	16,1	37,56	6,76	0,3	23,1	0,0021	0,0021	0,008
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2,77	0,5	14,02	72,78	0	0,063	0,042	0	0	14,7	43,96	5,74	0,56	14,7	0,011	0	0,28
<b>Итого обед:</b>			<b>23,84</b>	<b>27,13</b>	<b>127,67</b>	<b>871,46</b>	<b>23,13</b>	<b>0,528</b>	<b>0,392</b>	<b>83,88</b>	<b>8,27</b>	<b>557,43</b>	<b>490,71</b>	<b>110,31</b>	<b>4,59</b>	<b>492,78</b>	<b>0,0422</b>	<b>0,01418</b>	<b>1,044</b>
<b>Полдник</b>																			
Пром. выпуск	Кисломолочный напиток (Ряженка)	1/200	5,78	4,98	8,4	102	0,58	0,04	0,24	77,57	1,73	248	150,54	14,31	0,18	80,59	0,0047	0,0019	0,4
	Яблоко	1/160	0,64	0,64	15,62	75,2	12,23	0,047	0,032	0	0	25,6	14,77	14,4	3,52	162,44	0,0065	0	0,032
<b>Итого полдник:</b>			<b>6,42</b>	<b>5,62</b>	<b>24,02</b>	<b>177,2</b>	<b>12,81</b>	<b>0,087</b>	<b>0,272</b>	<b>77,57</b>	<b>1,73</b>	<b>273,6</b>	<b>165,31</b>	<b>28,71</b>	<b>3,7</b>	<b>243,03</b>	<b>0,0112</b>	<b>0,0019</b>	<b>0,432</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>50,96</b>	<b>57,66</b>	<b>267,4</b>	<b>1751,51</b>	<b>42,93</b>	<b>0,8643</b>	<b>1,118</b>	<b>360,48</b>	<b>11,27</b>	<b>1253,1</b>	<b>945,4</b>	<b>223,74</b>	<b>10,74</b>	<b>1002,8</b>	<b>0,0783</b>	<b>0,02196</b>	<b>1,9238</b>

\* - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2011

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



День 8  
Сезон: Осень-Зима

№ 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>																			
№ 71*	Овощи натуральные свежие (помидор)	1/100	1,1	0,2	3,8	22	5,8	0,066	0,04	0	0	14	26	12,16	0,9	23,33	0,0038	0	0,02
№ 304*	Рис отварной	1/180	4,38	6,44	44,01	251,64	0	0,03	0,022	0	0,048	1,63	73,08	17,19	0,62	48,68	0,0018	0,0006	0,015
№ 234*	Биточки рыбные	1/100	12,17	13,64	13,46	221,81	0,28	0,054	0,12	41	6,11	41,7	151,55	35,08	1,32	247,77	0,011	0,01	0,85
№ 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
№376*	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15	50	0,03	0	0	0	0	1,1	2,8	1,4	0,027	4,55	0	0	0,062
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,025	0	0	11,5	26,83	4,83	0,21	16,5	0,0016	0,0015	0,0083
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	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
<b>Итого завтрак:</b>			<b>23,89</b>	<b>22,56</b>	<b>111,9</b>	<b>719,82</b>	<b>6,22</b>	<b>0,249</b>	<b>0,241</b>	<b>49</b>	<b>3,158</b>	<b>85,12</b>	<b>292,99</b>	<b>75,89</b>	<b>3,54</b>	<b>358,08</b>	<b>0,0266</b>	<b>0,0121</b>	<b>1,1593</b>
<b>Обед</b>																			
№ 131*	Горошек зеленый консервированный пром. производства	1/100	2,86	2,7	12,36	45,86	3,03	0,056	0,04	14	0	25,4	32,5	0,46	0,066	1,43	0,008	0,0023	0,018
№ 101*	Суп картофельный с крупой	1/250	1,47	2,71	12,11	110,75	8,25	0,09	0,055	0	0	39,2	56	14,02	0,51	126,62	0,0031	0,00083	0,021
№ 261*	Печень, тушенная в соусе	1/120	15,19	11,71	8,17	238,8	10,63	0,22	1,68	2364	10,2	270,72	267,6	17,76	2,06	120,36	0,012	0,019	1,41
№ 309*	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	1/180/6	6,61	5,41	31,72	202,14	0	0,066	0,03	0	0,06	5,83	44,6	8,54	0,6	36,36	0,0096	0,001	0,0024
№ 389*	Сок яблочный	1/200	1	0	20,2	84,8	4	0,022	0,022	0	0	80	14	7	1,08	84	0,009	0	0,03
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/35	5,53	0,7	33,81	163,66	0	0,07	0,046	0	0	16,1	37,56	6,76	0,3	23,1	0,0021	0,0021	0,008
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2,77	0,5	14,02	72,78	0	0,063	0,042	0	0	14,7	43,96	5,74	0,56	14,7	0,011	0	0,28
<b>Итого обед:</b>			<b>35,43</b>	<b>18,32</b>	<b>132,39</b>	<b>918,79</b>	<b>25,91</b>	<b>0,587</b>	<b>1,735</b>	<b>2378</b>	<b>7,04</b>	<b>451,95</b>	<b>459,22</b>	<b>60,28</b>	<b>5,176</b>	<b>406,57</b>	<b>0,0548</b>	<b>0,02523</b>	<b>1,7694</b>
<b>Полдник</b>																			
Пром. выпуск	Печенье сахарное	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	0,00095	0,027
Пром. выпуск	Кисломолочный напиток (Бифидок)	1/200	6,1	2,09	8,41	105,26	1,46	0,083	0,32	74,72	1,2	147,36	153,68	10,94	0,2	74,72	0,0049	0,0018	0,4
	Банан	1/160	2,39	0,79	33,6	153,6	12,23	0,064	0,075	0	0	12,8	22,21	67,2	0,96	95,62	0,0056	0	0,169
<b>Итого полдник:</b>			<b>9,56</b>	<b>5,49</b>	<b>57,44</b>	<b>335,86</b>	<b>13,9</b>	<b>0,177</b>	<b>0,495</b>	<b>87,12</b>	<b>1,2</b>	<b>166,46</b>	<b>185,89</b>	<b>81,44</b>	<b>1,22</b>	<b>170,64</b>	<b>0,0119</b>	<b>0,00275</b>	<b>0,596</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>68,88</b>	<b>46,37</b>	<b>301,73</b>	<b>1974,47</b>	<b>46,03</b>	<b>1,013</b>	<b>2,471</b>	<b>2514</b>	<b>11,4</b>	<b>703,53</b>	<b>938,1</b>	<b>217,6</b>	<b>9,936</b>	<b>935,29</b>	<b>0,0933</b>	<b>0,04008</b>	<b>3,5247</b>

\* - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2011

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

День 9  
Сезон: Осень-Зима

№ 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	14,49	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	1/20	5,68	7,09	0	91,54	0,13	0,0053	0,072	42	0,66	160	53,33	11	0,13	20	0,0006	0,0025	0,022	
№ 224*	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	1/200/30	16,34	17,76	58,88	362,56	1,63	0,3	0,51	88,88	4,04	337,88	250,63	48,98	3,4	254,88	0,006	0,001	0,024	
№ 209*	Яйцо вареное	1/40	5,08	4,6	0,28	63	0	0,03	0,18	100	0,65	22	56,8	4,8	0,6	56	0,008	0,0042	0,45	
№ 684***	Чай без сахара	1/200	0,4	0,1	0,08	2,8	0,2	0,002	0,02	0		0,62	0,48	0,8	0,04	0,6	0	0	0	
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	0,4	10,5	0,0084	0	0,2	
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>30,18</b>	<b>29,94</b>	<b>61,72</b>	<b>612,03</b>	<b>1,96</b>	<b>0,4123</b>	<b>0,827</b>	<b>230,88</b>	<b>5,35</b>	<b>410,9</b>	<b>308,74</b>	<b>72,58</b>	<b>4,7</b>	<b>351,88</b>	<b>0,024</b>	<b>0,0086</b>	<b>0,701</b>	
<b>Обед</b>																				
№ 57**	Икра кабачковая пром.производства для детского питания	1/100	1,2	4,71	12,7	77,5	7,5	0,025	0,05	0	0	40	37,5	9,03	0,07	1,33	0,004	0	0,016	
№ 82*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	2,12	6,12	16,35	109,62	10,67	0,06	0,061	16,9	1,05	88,37	54,6	25,01	0,6	185,3	0,0052	0,00063	0,03	
№ 260*	Гуляш из говядины	1/120	17,46	20,14	5,86	289,2	1,1	0,036	0,12	0	1,17	230,17	184,98	26,43	1,27	97,8	0,0036	0,006	0,91	
№ 302*	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	5,52	7,3	46,36	292,5	0	0,24	0,13	0	0,06	41,78	244,7	90,98	3,07	131,4	0,0019	0,00084	0,76	
№ 348*	Компот из чернослива	1/200	0,34	0,1	23,6	98,4	0,44	0,0033	0,015	0		20,31	12,45	17,22	0,44	70,2	0,007	0	0,1	
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/35	2,76	0,35	16,9	81,83	0	0,035	0,023	0	0	8,05	18,78	3,38	0,15	11,55	0,001	0,001	0,004	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2,77	0,5	14,02	72,78	0	0,063	0,042	0	0	14,7	43,96	5,74	0,56	14,7	0,011	0	0,28	
	<b>Итого обед:</b>		<b>32,17</b>	<b>39,07</b>	<b>135,79</b>	<b>1021,83</b>	<b>19,71</b>	<b>0,4623</b>	<b>0,441</b>	<b>16,9</b>	<b>2,28</b>	<b>443,38</b>	<b>496,97</b>	<b>177,79</b>	<b>6,16</b>	<b>440,17</b>	<b>0,0337</b>	<b>0,00847</b>	<b>1,96</b>	
<b>Полдник</b>																				
Пром. выпуск	Творожная масса	1/100	18,88	18	10,22	235	0,06	0,06	0,028	98	1,43	61	128	12,1	0,07	66	0,009	0,008	0,657	
№ 5*	Бутерброд: батон с мясными кулинарными изделиями (котлета мясная)	1/35/70	3,54	6,57	17,87	185	0	0,06	0,05	9	0	9,7	17,5	6,2	1,64	0,3	0,001	0,001	0,016	
№ 389*	Сок персиковый	1/200	0,6	0,2	30,4	125,8	3,9	0,022	0,022	0	0	20	26	6,5	0,42	106	0,004	0	0,015	
	<b>Итого полдник:</b>		<b>23,02</b>	<b>24,77</b>	<b>58,49</b>	<b>545,8</b>	<b>3,96</b>	<b>0,142</b>	<b>0,1</b>	<b>107</b>	<b>1,43</b>	<b>90,7</b>	<b>171,5</b>	<b>24,8</b>	<b>2,13</b>	<b>172,3</b>	<b>0,014</b>	<b>0,01</b>	<b>0,688</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>85,37</b>	<b>93,78</b>	<b>256</b>	<b>2179,66</b>	<b>25,63</b>	<b>1,0166</b>	<b>1,368</b>	<b>354,78</b>	<b>9,06</b>	<b>944,98</b>	<b>977,21</b>	<b>275,17</b>	<b>12,99</b>	<b>964,35</b>	<b>0,0717</b>	<b>0,02707</b>	<b>3,349</b>	

\* - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2011

\*\* - 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: Осень-Зима

№ 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>																		
№ 133*	Кукуруза консервированная пром. производства	1/100	2,05	2,9	14,78	73,6	1,21	0,01	0,041	14	0	9,36	49,8	0,2	0,04	1,13	0,021	0,013	0,01
№ 210*	Омлет натуральный с маслом сливочным	1/200	14,04	19,44	10,46	344,4	0,31	0,24	0,063	402,45	1,8	127,82	207,96	20	1,76	146,63	0,01	0,006	0,9
№ 379*	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,15	2,67	20,91	90,6	1,3	0,043	0,015	45	0,1	125,77	40	8,2	0,13	64,33	0,007	0,0009	0,03
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,025	0	0	11,5	26,83	4,83	0,21	16,5	0,0016	0,0015	0,0083
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	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>17,53</b>	<b>17,06</b>	<b>60,32</b>	<b>653,08</b>	<b>2,82</b>	<b>0,388</b>	<b>0,174</b>	<b>461,45</b>	<b>1,9</b>	<b>284,95</b>	<b>333,56</b>	<b>37,33</b>	<b>2,54</b>	<b>239,09</b>	<b>0,018</b>	<b>0,0215</b>	<b>1,1483</b>
	<b>Обед</b>																		
№ 70*	Огурец соленый пром. производства	1/100	0,8	0,1	8,36	10	0,35	0,02	0,1	0	0	23	24	1,35	0,6	1	0,0033	0	0,015
№ 99*	Суп из овощей со сметаной	1/250/10	2,28	11,22	14,56	144,8	10,37	0,082	0,061	16,9	1,18	86	49,27	20,75	0,52	134,1	0,0022	0,0008	0,018
№ 294*	Котлеты рубленые из курицы	1/100	17,43	16,75	16,27	286	0,9	0,2	0,17	53,8	0,83	182	80	22,2	1,13	61,98	0,0015	0,0037	0,34
№ 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	0,025	17,8	0	0	0,006
№ 128*	Картофельное пюре	1/180	3,72	10,98	21,57	207,42	11,76	0,17	0,13	60	0,12	109,98	104,42	20,88	1,22	127,88	0,0019	0,0004	0,014
№ 350*	Кисель из плодов или ягод свежих	1/200	0,42	0,11	38,61	157,62	2,43	0,006	0,011	0	0	20,65	18,5	3,85	0,24	32,63	0,004	0	0,005
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/35	5,53	0,7	33,81	163,66	0	0,07	0,046	0	0	16,1	37,56	6,76	0,3	23,1	0,0021	0,0021	0,008
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2,77	0,5	14,02	72,78	0	0,063	0,042	0	0	14,7	43,96	5,74	0,56	14,7	0,011	0	0,28
	<b>Итого обед:</b>		<b>33,53</b>	<b>42,61</b>	<b>152,23</b>	<b>1090,24</b>	<b>26,75</b>	<b>0,5207</b>	<b>0,574</b>	<b>147,34</b>	<b>2,16</b>	<b>461,87</b>	<b>372,4</b>	<b>83,92</b>	<b>4,595</b>	<b>413,19</b>	<b>0,0238</b>	<b>0,0339</b>	<b>1,216</b>
	<b>Полдник</b>																		
Пром. выпуск	Пряник	1/30	1,97	4,5	18,43	95	1,27	0,09	0,19	7	0	6,3	11	3,3	0,07	0,3	0,0012	0,001	0,017
Пром. выпуск	Кисломолочный напиток (Снежок)	1/200	3,85	3,2	8,88	82,21	3,16	0,2	0,016	87	1,62	149,46	118,22	10,65	0,88	87,75	0,0041	0,0017	0,32
	Яблоко	1/160	0,64	0,64	15,62	75,2	12,23	0,047	0,032	0	0	25,6	14,77	14,4	3,52	162,44	0,0065	0	0,032
	<b>Итого полдник:</b>		<b>6,46</b>	<b>8,34</b>	<b>42,93</b>	<b>252,41</b>	<b>16,66</b>	<b>0,357</b>	<b>0,238</b>	<b>97,2</b>	<b>1,62</b>	<b>181,36</b>	<b>143,99</b>	<b>28,35</b>	<b>4,47</b>	<b>250,49</b>	<b>0,0118</b>	<b>0,0027</b>	<b>0,369</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>57,52</b>	<b>68,01</b>	<b>255,48</b>	<b>1995,73</b>	<b>46,23</b>	<b>1,2657</b>	<b>0,986</b>	<b>705,99</b>	<b>5,68</b>	<b>928,18</b>	<b>849,95</b>	<b>149,6</b>	<b>11,605</b>	<b>902,77</b>	<b>0,0536</b>	<b>0,058</b>	<b>2,7333</b>

\* - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2011

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

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
<b>НОРМА завтраки 20-25%</b>	<b>18-22,5</b>	<b>18,-23</b>	<b>76,6-95,75</b>	<b>544-680</b>	<b>14-17,5</b>	<b>0,28-0,35</b>	<b>0,32-0,4</b>	<b>180-225</b>	<b>2-2,5</b>	<b>240-300</b>	<b>240-300</b>	<b>60-75</b>	<b>3,6-4,5</b>	<b>240-300</b>	<b>0,02-0,025</b>	<b>0,01-0,0125</b>	<b>0,8-1</b>
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней завтраки 20-25%</i>	22,345	22,963	95,75	679,863	15,035	0,34982	0,3869	204,371	2,5005	298,51	296,32	69,742	3,6002	299,849	0,025023	0,01	0,82267
<b>НОРМА обеды 30-35%</b>	<b>27-31,5</b>	<b>27,6-32,2</b>	<b>114,9-134,05</b>	<b>816-952</b>	<b>21-24,5</b>	<b>0,42-0,49</b>	<b>0,48-0,56</b>	<b>270-315</b>	<b>3-3,5</b>	<b>360-420</b>	<b>360-420</b>	<b>90-105</b>	<b>5,4-6,3</b>	<b>360-420</b>	<b>0,03-0,035</b>	<b>0,015-0,0175</b>	<b>1,2-1,4</b>
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней обеды 30-35%</i>	31,238	32,199	132,975	945,607	24,5	0,4898	0,5611	292,555	3,4996	390,097	419,443	103,194	5,4162	420	0,035	0,015004	1,2004
<b>НОРМА полдники 10-15%</b>	<b>9-13,5</b>	<b>9,2-13,8</b>	<b>38,3-57,45</b>	<b>272-408</b>	<b>7-10,5</b>	<b>0,14-0,21</b>	<b>0,16-0,24</b>	<b>90-135</b>	<b>1-1,5</b>	<b>120-180</b>	<b>120-180</b>	<b>30-45</b>	<b>1,8-2,7</b>	<b>120-180</b>	<b>0,01-0,015</b>	<b>0,0005-0,0075</b>	<b>0,4-0,6</b>
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней полдники 10-15%</i>	12,518	13,318	56,093	393,087	8,79	0,19252	0,2239	90,261	1,329	175,377	171,909	39,179	2,0312	169,191	0,01079	0,005048	0,44689
<b>Итого 10 дней норма завтраки, обеды и полдники 60-75%</b>	<b>54-67,5</b>	<b>55,2-69</b>	<b>229,8-287,25</b>	<b>1632-2040</b>	<b>42-52,5</b>	<b>0,84-1,05</b>	<b>0,96-1,2</b>	<b>540-675</b>	<b>6-7,5</b>	<b>720-900</b>	<b>720-900</b>	<b>180-225</b>	<b>10,8-13,5</b>	<b>720-900</b>	<b>0,06-0,075</b>	<b>0,03-0,037</b>	<b>2,4-3</b>
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней завтраки, обеды и полдники 60-75%</i>	66,101	68,48	284,818	2018,557	48,325	1,03214	1,1719	587,187	7,3291	863,984	887,672	212,115	11,0476	889,04	0,070813	0,030052	2,46996

Суммарные объемы блюд по приемам пищи 12-18 лет

	<b>Завтрак</b>	<b>Обед</b>	<b>Полдник</b>
1 день	746	827	441
2 день	681	919	380
3 день	557	860	380
4 день	700	948	426
5 день	646	958	456
6 день	660	962	456
7 день	721	972	360
8 день	700	968	380
9 день	550	937	380
10 день	592	980	390
<b>Норма</b>	<b>550</b>	<b>800</b>	<b>350</b>
<b>Фактическое среднее значение за 10 дней</b>	<b>655,3</b>	<b>933,1</b>	<b>404,9</b>