

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «СОШ №16»

М.В.Ефимова



# ЦИКЛИЧНОЕ 10-ДНЕВНОЕ

# М Е Н Ю

МБОУ «СОШ №16»

Для детей возрастной категории 7-11 лет



Л.К.Куринова

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	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
<b>Завтрак</b>																			
№ 131*	Горошек зеленый консервированный пром. производства	1/60	1,72	1,62	7,42	27,52	1,82	0,034	0,024	8,4	0	15,24	19,5	0,28	0,04	0,86	0,0048	0,0014	0,011
№ 210*	Омлет натуральный с маслом сливочным	1/145/5	11,31	15,66	8,4	277,42	0,24	0,18	0,05	324,2	1,45	102,95	167,5	16,1	1,41	102	0,008	0,004	0,6
№ 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	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,13	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	0,4	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>21,17</b>	<b>20,93</b>	<b>79,63</b>	<b>596,07</b>	<b>45,71</b>	<b>0,452</b>	<b>0,181</b>	<b>377,6</b>	<b>1,55</b>	<b>261,54</b>	<b>290,2</b>	<b>45,41</b>	<b>2,48</b>	<b>271,6</b>	<b>0,0339</b>	<b>0,0072</b>	<b>0,859</b>
<b>Обед</b>																			
№ 71*	Овощи натуральные свежие (помидор)	1/60	0	0	0	13,2	3,5	0,04	0,024	0	0	8,4	15,6	7,3	0,54	14	0,0023	0	0,012
№ 113*	Суп-лапша домашняя	1/200	2,05	4,43	9,29	92,6	0,4	0,04	0,028	10	1,4	92,84	30,8	8,54	0,52	46,4	0,0042	0,0009	0,02
№ 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	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,13	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	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
	<b>Итого обед:</b>		<b>23,91</b>	<b>27,76</b>	<b>82,94</b>	<b>649,87</b>	<b>11,62</b>	<b>0,367</b>	<b>0,309</b>	<b>10</b>	<b>2,31</b>	<b>343,49</b>	<b>343</b>	<b>68,38</b>	<b>5,08</b>	<b>273,9</b>	<b>0,0279</b>	<b>0,0058</b>	<b>0,867</b>
<b>Полдник</b>																			
№ 182*	Каша жидкая молочная овсяная с маслом сливочным	1/150/5	3,39	6,98	21,07	160,5	0	0,06	0,03	3	0	9,3	22,1	7,12	0,6	0,4	0,002	0,0009	0,009
Пром. выпуск	Кисломолочный напиток (Снежок)	1/180	3,47	2,88	7,99	73,99	2,85	0,18	0,015	78,3	1,46	134,52	106,4	9,59	0,79	78,98	0,0039	0,0016	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	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,005
	<b>Итого полдник:</b>		<b>9,23</b>	<b>10,16</b>	<b>43,55</b>	<b>304,63</b>	<b>2,85</b>	<b>0,27</b>	<b>0,06</b>	<b>81,3</b>	<b>1,46</b>	<b>150,72</b>	<b>144,6</b>	<b>19,61</b>	<b>1,52</b>	<b>89,28</b>	<b>0,0069</b>	<b>0,0034</b>	<b>0,314</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>54,31</b>	<b>58,85</b>	<b>206,12</b>	<b>1550,57</b>	<b>60,18</b>	<b>1,089</b>	<b>0,55</b>	<b>468,9</b>	<b>5,32</b>	<b>755,75</b>	<b>777,8</b>	<b>133,4</b>	<b>9,08</b>	<b>634,8</b>	<b>0,0687</b>	<b>0,0164</b>	<b>2,04</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	1/10	0,08	4,25	3,13	88	0,21	0	0,01	40	0,12	2,4	3	0	0,02	3	0,0008	0	0,005
№15*	Сыр порционно	1/15	4,26	4,32	0	68,66	0,1	0,004	0,054	31,5	0,5	120	40	8,25	0,1	15	0,0005	0,0019	0,017
№ 175*	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	1/150/5	4,14	5,62	29,63	184,54	0,65	0,068	0,095	42,36	0,24	91,14	106,85	25,37	0,57	75,43	0,009	0,0008	0,14
№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	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,13	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	0,4	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>13,54</b>	<b>14,11</b>	<b>87,89</b>	<b>588,53</b>	<b>13,22</b>	<b>0,194</b>	<b>0,236</b>	<b>113,86</b>	<b>0,86</b>	<b>257,64</b>	<b>214,92</b>	<b>56,42</b>	<b>4,767</b>	<b>280,82</b>	<b>0,0262</b>	<b>0,0036</b>	<b>0,461</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 (фасоль)	1/200	4,39	4,21	13,22	108,6	3,66	0,18	0,058	0	0	34,14	70,48	18,46	0,64	88,26	0,0027	0,00075	0,016
№ 234*	Биточки рыбные с маслом сливочным	1/90/5	10,96	15,9	12,18	253,63	0,36	0,049	0,119	56,98	5,5	37,53	137,89	31,58	1,2	224,75	0,01	0,0098	0,772
№ 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	0,003
№ 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	2/30	4,74	0,6	28,98	140,28	0	0,06	0,04	0	0	13,8	32,2	5,8	0,26	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	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
	<b>Итого обед:</b>		<b>26,07</b>	<b>25,71</b>	<b>113,18</b>	<b>791,05</b>	<b>62,23</b>	<b>0,507</b>	<b>0,456</b>	<b>56,98</b>	<b>5,55</b>	<b>215,74</b>	<b>369,52</b>	<b>82,5</b>	<b>4,505</b>	<b>479,64</b>	<b>0,0409</b>	<b>0,01235</b>	<b>1,147</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
№ 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>19,88</b>	<b>18</b>	<b>35,62</b>	<b>340,6</b>	<b>3,96</b>	<b>0,104</b>	<b>0,106</b>	<b>98</b>	<b>1,43</b>	<b>101</b>	<b>151</b>	<b>18,5</b>	<b>0,38</b>	<b>136</b>	<b>0,013</b>	<b>0,008</b>	<b>0,66</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>59,49</b>	<b>57,82</b>	<b>236,69</b>	<b>1720,18</b>	<b>79,41</b>	<b>0,805</b>	<b>0,798</b>	<b>268,84</b>	<b>7,84</b>	<b>574,38</b>	<b>735,44</b>	<b>157,42</b>	<b>9,652</b>	<b>896,46</b>	<b>0,0801</b>	<b>0,02395</b>	<b>2,268</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	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
	<b>Завтрак</b>																		
№ 1*	Бутерброд: батон с маслом сливочным	1/30/10	1,88	5,99	11,91	108,8	0	0,027	0,016	40	0,12	6,72	18	3,36	0,28	12,9	0,001	0,0009	0,08
№ 223*	Запеканка из творога	1/170	10,92	10,58	32	255	0,4	0,15	0,25	22,5	1,57	263,37	182,73	22,83	1,56	106,81	0,0002	0,00006	0,00005
№ 596***	Соус молочный	1/20	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>21,06</b>	<b>22,73</b>	<b>60,49</b>	<b>508,29</b>	<b>0,7</b>	<b>0,354</b>	<b>0,521</b>	<b>162,55</b>	<b>2,377</b>	<b>306,58</b>	<b>302,14</b>	<b>38,72</b>	<b>2,936</b>	<b>193,62</b>	<b>0,0178</b>	<b>0,00516</b>	<b>0,73005</b>
	<b>Обед</b>																		
№ 57**	Икра кабачковая пром.производства для детского питания	1/60	0,72	2,83	7,62	46,5	4,5	0,015	0,03	0	0	24	22,5	5,42	0,042	0,8	0,0024	0	0,01
№ 82*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200/10	1,7	4,9	13,08	87,7	8,54	0,048	0,049	13,52	0,84	70,7	43,68	20,01	0,48	148,24	0,0042	0,00051	0,024
№ 291*	Плов из курицы	1/180	15,25	11,42	35,16	279,8	2,02	0,096	0,12	17,52	0,92	141,71	157,8	28,63	1,07	76,27	0,001	0,003	0,44
№ 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	2/30	4,74	0,6	28,98	140,28	0	0,06	0,04	0	0	13,8	32,2	5,8	0,26	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	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
	<b>Итого обед:</b>		<b>25,16</b>	<b>20,155</b>	<b>122,48</b>	<b>721,07</b>	<b>15,66</b>	<b>0,279</b>	<b>0,299</b>	<b>31,04</b>	<b>1,76</b>	<b>293,82</b>	<b>309,48</b>	<b>78,51</b>	<b>2,722</b>	<b>363,61</b>	<b>0,0238</b>	<b>0,00531</b>	<b>0,781</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)	1/180	5,21	4,49	7,56	91,8	0,53	0,036	0,22	69,82	1,56	223,2	165,6	12,88	0,17	72,54	0,0045	0,0018	0,36
	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>9,47</b>	<b>5,99</b>	<b>52,59</b>	<b>330,4</b>	<b>13,03</b>	<b>0,19</b>	<b>0,32</b>	<b>75,82</b>	<b>1,56</b>	<b>252,3</b>	<b>197,81</b>	<b>82,38</b>	<b>1,83</b>	<b>168,66</b>	<b>0,0101</b>	<b>0,00275</b>	<b>0,544</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>55,69</b>	<b>48,875</b>	<b>235,56</b>	<b>1559,76</b>	<b>29,39</b>	<b>0,823</b>	<b>1,14</b>	<b>269,41</b>	<b>5,697</b>	<b>852,7</b>	<b>809,43</b>	<b>199,61</b>	<b>7,488</b>	<b>725,89</b>	<b>0,0517</b>	<b>0,01322</b>	<b>2,05505</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	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	<b>Завтрак</b>																		
№ 71*	Овощи натуральные свежие (огурец)	1/60	0	0	0	7,2	0,94	0,03	0,012	0	0	10,2	18	4,4	0,3	7,6	0,0018	0	0,006
№ 305*	Рис припущенный	1/150	3,93	4,29	36,66	199,95	0	0,024	0,018	0	0,05	2,41	60,6	17	0,51	40,24	0,0017	0,0005	0,005
№ 234*	Котлеты рыбные	1/90	10,96	12,28	12,12	199,63	0,26	0,049	0,114	36,98	5,5	37,53	136,39	31,58	1,19	224,75	0,01	0,0098	0,772
№ 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	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,13	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	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>23,55</b>	<b>22,16</b>	<b>92,32</b>	<b>666,99</b>	<b>2,88</b>	<b>0,237</b>	<b>0,363</b>	<b>89,38</b>	<b>5,65</b>	<b>194,44</b>	<b>320,8</b>	<b>82,44</b>	<b>3,063</b>	<b>376,07</b>	<b>0,0239</b>	<b>0,01218</b>	<b>1,092</b>
	<b>Обед</b>																		
№ 52*	Салат из свеклы отварной	1/60	0,84	3,6	4,95	55,68	3,99	0,01	0,022	0	0,04	21,27	24,37	12,41	0,079	8	0,0074	0	0,019
№ 112*	Суп с макаронными изделиями и 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	0,5	78,5	0,0026	0,00049	0,02
№ 268*	Шницель из говядины с маслом сливочным	1/90/5	14,85	21,78	12,88	309,6	0,3	0,072	0,14	40,32	0,87	138,82	169,92	20,2	1,52	77,22	0,003	0,007	0,38
№ 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	0,005
№ 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	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,13	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	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
	<b>Итого обед:</b>		<b>26,58</b>	<b>35,51</b>	<b>93,47</b>	<b>787,66</b>	<b>20,69</b>	<b>0,293</b>	<b>0,346</b>	<b>40,32</b>	<b>0,96</b>	<b>318,26</b>	<b>384,18</b>	<b>88,62</b>	<b>4,139</b>	<b>363,52</b>	<b>0,028</b>	<b>0,00839</b>	<b>0,63</b>
	<b>Полдник</b>																		
№ 182*	Каша жидкая молочная ячневая с маслом сливочным	1/150/5	3,64	6,26	21,96	159	0	0,06	0,03	2	0	10	21	6,71	0,65	0,5	0,0025	0,0009	0,0097
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	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,005
Пром. выпуск	Кисломолочный напиток (Бифидок)	1/180	5,49	1,89	7,57	94,73	1,32	0,075	0,3	67,26	1,08	132,63	138,31	9,85	0,18	67,26	0,0048	0,0017	0,36
	<b>Итого полдник:</b>		<b>11,5</b>	<b>8,45</b>	<b>44,02</b>	<b>323,87</b>	<b>1,32</b>	<b>0,165</b>	<b>0,345</b>	<b>69,26</b>	<b>1,08</b>	<b>149,53</b>	<b>175,41</b>	<b>19,46</b>	<b>0,96</b>	<b>77,66</b>	<b>0,0083</b>	<b>0,0035</b>	<b>0,3747</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>61,63</b>	<b>66,12</b>	<b>229,81</b>	<b>1778,52</b>	<b>24,89</b>	<b>0,695</b>	<b>1,054</b>	<b>198,96</b>	<b>7,69</b>	<b>662,23</b>	<b>880,39</b>	<b>190,52</b>	<b>8,162</b>	<b>817,25</b>	<b>0,0602</b>	<b>0,02407</b>	<b>2,0967</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	1/15	4,26	4,32	0	68,66	0,1	0,004	0,054	31,5	0,5	120	40	8,25	0,1	15	0,0005	0,0019	0,017
№ 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	0,11	45,86	0,27	94,46	83,27	14,3	0,35	72,44	0,0078	0,0009	0,08
№ 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	0,0008	0,065
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>10,05</b>	<b>12,71</b>	<b>86,05</b>	<b>492,02</b>	<b>44,38</b>	<b>0,285</b>	<b>0,386</b>	<b>85,73</b>	<b>0,87</b>	<b>337,03</b>	<b>234,16</b>	<b>56,27</b>	<b>1,69</b>	<b>321,29</b>	<b>0,0294</b>	<b>0,0045</b>	<b>0,38</b>
	<b>Обед</b>																		
№ 131*	Горошек зеленый консервированный пром. производства	1/60	1,72	1,62	7,42	27,52	1,82	0,034	0,024	8,4	0	15,24	19,5	0,28	0,04	0,86	0,0048	0,0014	0,011
№ 88*	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1/200/10	1,97	5,95	8,66	121,44	12,62	0,054	0,049	13,52	0,9	70,32	39,2	17,7	0,66	106,6	0,0025	0,0005	0,016
№ 290*	Курица, тушеная в соусе	1/100	11,65	11,66	3,51	166	0,68	0,04	0,09	30,1	0,86	130,32	79	16,9	0,7	101,16	0,001	0,0038	0,17
№ 309*	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	1/150/5	5,51	4,51	26,44	168,45	0	0,055	0,025	0	0,05	4,86	37,17	7,12	0,5	30,3	0,008	0,0009	0,002
№ 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	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,13	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	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
	<b>Итого обед:</b>		<b>25,54</b>	<b>19,965</b>	<b>100,38</b>	<b>727,74</b>	<b>15,12</b>	<b>0,333</b>	<b>0,254</b>	<b>52,02</b>	<b>1,81</b>	<b>258,45</b>	<b>241,72</b>	<b>57,11</b>	<b>2,87</b>	<b>364,42</b>	<b>0,0317</b>	<b>0,0075</b>	<b>0,504</b>
	<b>Полдник</b>																		
№ 165*	Запеканка овощная с маслом сливочным	1/150/5	4,27	12,52	24,88	231	10,79	0,12	0,09	37,5	0,8	55,75	85,11	17,12	0,44	81	0,0021	0	0,007
№ 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	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,005
	<b>Итого полдник:</b>		<b>9,79</b>	<b>15,49</b>	<b>60,28</b>	<b>391,74</b>	<b>12,09</b>	<b>0,193</b>	<b>0,12</b>	<b>82,5</b>	<b>0,9</b>	<b>188,42</b>	<b>141,21</b>	<b>28,22</b>	<b>0,7</b>	<b>155,23</b>	<b>0,0101</b>	<b>0,0018</b>	<b>0,042</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>45,38</b>	<b>48,165</b>	<b>246,71</b>	<b>1611,5</b>	<b>71,59</b>	<b>0,811</b>	<b>0,76</b>	<b>220,25</b>	<b>3,58</b>	<b>783,9</b>	<b>617,09</b>	<b>141,6</b>	<b>5,26</b>	<b>840,94</b>	<b>0,0712</b>	<b>0,0138</b>	<b>0,926</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	1/60	0,72	2,83	7,62	46,5	4,5	0,015	0,03	0		24	22,5	5,42	0,042	0,8	0,0024	0	0,01
№ 333***	Макароны отварные с сыром	1/150	10,17	11,94	25,58	250,8	0,16	0,11	0,09	86,4	0,2	211,4	121,56	15,24	0,92	52,44	0,0015	0,0024	0,23
№ 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 пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,13	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	0,4	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>18,03</b>	<b>16,32</b>	<b>91,39</b>	<b>575,83</b>	<b>17,09</b>	<b>0,266</b>	<b>0,26</b>	<b>86,4</b>	<b>0,2</b>	<b>266,22</b>	<b>214,25</b>	<b>95,66</b>	<b>2,492</b>	<b>169,86</b>	<b>0,0189</b>	<b>0,0033</b>	<b>0,614</b>
<b>Обед</b>																			
№ 133*	Кукуруза консервированная пром. производства	1/60	1,23	1,74	8,87	44,16	0,73	0,006	0,025	8,4	0	5,62	29,88	0,12	0,024	0,68	0,013	0,008	0,006
№ 102*	Суп картофельный с бобовыми (горох)	1/200	4,39	4,21	13,22	108,6	3,66	0,18	0,058	0	0	34,14	70,48	18,46	0,64	88,26	0,0027	0,00075	0,016
№ 268*	Биточки из говядины	1/90	14,85	21,78	12,88	309,6	0,3	0,072	0,14	40,32	0,87	138,82	169,92	20,2	1,52	87,22	0,003	0,007	0,38
№ 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	1/150	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
№ 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	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,13	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	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
	<b>Итого обед:</b>		<b>30,42</b>	<b>37,42</b>	<b>141,76</b>	<b>1033,82</b>	<b>8,06</b>	<b>0,55</b>	<b>0,403</b>	<b>65,36</b>	<b>0,95</b>	<b>260,89</b>	<b>554,89</b>	<b>127,84</b>	<b>5,539</b>	<b>356,49</b>	<b>0,0337</b>	<b>0,01735</b>	<b>1,258</b>
<b>Полдник</b>																			
№ 305***	Каша молочная "Янтарная" (из пшена с яблоками)	1/150/5	5,5	11,85	29,1	249	0,65	0,006	0,009	42,36	0,24	71,14	106,85	25,37	0,57	55,43	0,0011	0,0008	0,25
№ 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	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,005
	<b>Итого полдник:</b>		<b>8,47</b>	<b>12,35</b>	<b>73,99</b>	<b>444,94</b>	<b>4,55</b>	<b>0,058</b>	<b>0,046</b>	<b>42,36</b>	<b>0,24</b>	<b>98,04</b>	<b>148,95</b>	<b>34,77</b>	<b>1,12</b>	<b>171,33</b>	<b>0,0061</b>	<b>0,0017</b>	<b>0,27</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>56,92</b>	<b>66,09</b>	<b>307,14</b>	<b>2054,59</b>	<b>29,7</b>	<b>0,874</b>	<b>0,709</b>	<b>194,12</b>	<b>1,39</b>	<b>625,15</b>	<b>918,09</b>	<b>258,27</b>	<b>9,151</b>	<b>697,68</b>	<b>0,0587</b>	<b>0,02235</b>	<b>2,142</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	1/10	0,08	4,25	3,13	88	0,21	0	0,01	40	0,12	2,4	3	0	0,02	3	0,0008	0	0,005	
№15*	Сыр порционно	1/15	4,26	4,32	0	68,66	0,1	0,004	0,054	31,5	0,5	120	40	8,25	0,1	15	0,0005	0,0019	0,017	
№ 182*	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	1/150/5	3,59	5,55	30,57	185,07	0,82	0,042	0,11	43,86	0,28	91,86	87,32	21,22	0,35	65,95	0,007	0,0008	0,08	
№ 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	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,13	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	0,4	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>16,95</b>	<b>18,71</b>	<b>98,38</b>	<b>698,86</b>	<b>6,7</b>	<b>0,22</b>	<b>0,411</b>	<b>159,76</b>	<b>1</b>	<b>357,87</b>	<b>246,37</b>	<b>75,8</b>	<b>2,27</b>	<b>240,68</b>	<b>0,0227</b>	<b>0,00458</b>	<b>0,427</b>	
<b>Обед</b>																				
№ 71*	Овощи натуральные свежие (огурец)	1/60	0	0	0	7,2	0,94	0,03	0,012	0	0	10,2	18	4,4	0,3	7,6	0,0018	0	0,006	
№ 96*	Рассольник ленинградский со сметаной	1/200/10	1,9	7,06	13,92	125,44	3,7	0,08	0,057	13,52	1,05	84,24	45,38	14,34	0,44	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	5,7	239,07	162,19	28,53	0,85	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	
№ 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	2/30	4,74	0,6	28,98	140,28	0	0,06	0,04	0	0	13,8	32,2	5,8	0,26	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	0,4	10,5	0,0084	0	0,2	
<b>Итого обед:</b>			<b>19,12</b>	<b>22,21</b>	<b>108,71</b>	<b>735,56</b>	<b>18,89</b>	<b>0,422</b>	<b>0,326</b>	<b>69,34</b>	<b>6,85</b>	<b>481,93</b>	<b>399,62</b>	<b>92,02</b>	<b>3,71</b>	<b>480,68</b>	<b>0,0348</b>	<b>0,01238</b>	<b>0,853</b>	
<b>Полдник</b>																				
Пром. выпуск	Кисломолочный напиток (Ряженка)	1/180	5,21	4,49	7,56	91,8	0,53	0,036	0,22	69,82	1,56	223,2	165,6	12,88	0,17	72,54	0,0045	0,0018	0,36	
	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>5,85</b>	<b>5,13</b>	<b>23,18</b>	<b>167</b>	<b>12,76</b>	<b>0,083</b>	<b>0,252</b>	<b>69,82</b>	<b>1,56</b>	<b>248,8</b>	<b>180,37</b>	<b>27,28</b>	<b>3,69</b>	<b>234,98</b>	<b>0,011</b>	<b>0,0018</b>	<b>0,392</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>41,92</b>	<b>46,05</b>	<b>230,27</b>	<b>1601,42</b>	<b>38,35</b>	<b>0,725</b>	<b>0,989</b>	<b>298,92</b>	<b>9,41</b>	<b>1088,6</b>	<b>826,36</b>	<b>195,1</b>	<b>9,67</b>	<b>956,34</b>	<b>0,0685</b>	<b>0,01876</b>	<b>1,672</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	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	<b>Завтрак</b>																		
№ 71*	Овощи натуральные свежие (помидор)	1/60	0	0	0	13,2	3,5	0,04	0,024	0	0	8,4	15,6	7,3	0,54	14	0,0023	0	0,012
№ 304*	Рис отварной	1/150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	0,025	0,019	0	0,04	1,36	60,9	14,33	0,52	40,57	0,0015	0,0005	0,013
№ 234*	Биточки рыбные	1/90	10,96	12,28	12,12	199,63	0,26	0,049	0,114	36,98	5,5	37,53	136	31,58	1,19	224,8	0,01	0,0098	0,772
№ 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	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,13	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	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>19,27</b>	<b>19,73</b>	<b>89,77</b>	<b>614,14</b>	<b>3,9</b>	<b>0,193</b>	<b>0,206</b>	<b>44,98</b>	<b>5,54</b>	<b>70,48</b>	<b>267</b>	<b>62,74</b>	<b>2,87</b>	<b>311</b>	<b>0,0232</b>	<b>0,0112</b>	<b>1,068</b>
	<b>Обед</b>																		
№ 131*	Горошек зеленый консервированный пром. производства	1/60	1,72	1,62	7,42	27,52	1,82	0,034	0,024	8,4	0	15,24	19,5	0,28	0,04	0,86	0,0048	0,0014	0,011
№ 101*	Суп картофельный с крупой	1/200	1,18	2,17	9,69	88,6	6,6	0,072	0,044	0	0	31,36	44,8	11,22	0,41	101,3	0,0025	0,00067	0,017
№ 261*	Печень, тушенная в соусе	1/100	12,66	9,76	6,81	199	8,86	0,19	1,4	1970	8,5	225,6	223	14,8	1,72	100,3	0,01	0,016	1,18
№ 309*	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	1/150/5	5,51	4,51	26,44	168,45	0	0,055	0,025	0	0,05	4,86	37,2	7,12	0,5	30,3	0,008	0,0009	0,002
№ 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	2/30	4,74	0,6	28,98	140,28	0	0,06	0,04	0	0	13,8	32,2	5,8	0,26	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	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
	<b>Итого обед:</b>		<b>28,79</b>	<b>14,51</b>	<b>109,56</b>	<b>760,64</b>	<b>21,28</b>	<b>0,478</b>	<b>1,585</b>	<b>1978</b>	<b>8,55</b>	<b>381,4</b>	<b>402</b>	<b>50,32</b>	<b>4,41</b>	<b>347,1</b>	<b>0,0445</b>	<b>0,02077</b>	<b>1,447</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)	1/180	5,49	1,89	7,57	94,73	1,32	0,075	0,3	67,26	1,08	132,6	138	9,85	0,18	67,26	0,0048	0,0017	0,36
	Банан	1/160	2,39	0,79	33,6	153,6	12,23	0,064	0,075	0	0	12,8	22,2	67,2	0,96	95,62	0,0056	0	0,169
	<b>Итого полдник:</b>		<b>8,95</b>	<b>5,29</b>	<b>56,6</b>	<b>325,33</b>	<b>13,76</b>	<b>0,169</b>	<b>0,475</b>	<b>73,26</b>	<b>1,08</b>	<b>151,7</b>	<b>171</b>	<b>80,35</b>	<b>1,2</b>	<b>163,2</b>	<b>0,0118</b>	<b>0,00265</b>	<b>0,556</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>57,01</b>	<b>39,53</b>	<b>255,93</b>	<b>1700,11</b>	<b>38,94</b>	<b>0,84</b>	<b>2,266</b>	<b>2097</b>	<b>15,17</b>	<b>603,6</b>	<b>840</b>	<b>193,4</b>	<b>8,48</b>	<b>821,3</b>	<b>0,0795</b>	<b>0,03462</b>	<b>3,071</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	1/15	4,26	4,32	0	68,66	0,1	0,004	0,054	31,5	0,5	120	40	8,25	0,1	15	0,0005	0,0019	0,017
№ 224*	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	1/170/20	13,62	14,8	49,07	302,14	1,36	0,25	0,43	24,07	3,37	281,57	208,86	40,82	2,84	212,4	0,0005	0,00009	0,00002
№ 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>26,04</b>	<b>24,21</b>	<b>73,94</b>	<b>528,73</b>	<b>1,66</b>	<b>0,361</b>	<b>0,729</b>	<b>155,57</b>	<b>4,52</b>	<b>420,59</b>	<b>328,64</b>	<b>61,67</b>	<b>4,11</b>	<b>304,4</b>	<b>0,0184</b>	<b>0,00709</b>	<b>0,67202</b>
	<b>Обед</b>																		
№ 57**	Икра кабачковая пром.производства для детского питания	1/60	0,72	2,83	7,62	46,5	4,5	0,015	0,03	0		24	22,5	5,42	0,042	0,8	0,0024	0	0,01
№ 82*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200/10	1,7	4,9	13,08	87,7	8,54	0,048	0,049	13,52	0,84	70,7	43,68	20,01	0,48	148,24	0,0042	0,00051	0,024
№ 260*	Гуляш из говядины	1/100	14,55	16,79	4,89	241	0,92	0,03	0,1	0	0,98	191,81	154,15	22,03	1,06	81,5	0,003	0,005	0,76
№ 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 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	2/30	4,74	0,6	28,98	140,28	0	0,06	0,04	0	0	13,8	32,2	5,8	0,26	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	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
	<b>Итого обед:</b>		<b>28,63</b>	<b>31,67</b>	<b>126,83</b>	<b>909,62</b>	<b>14,4</b>	<b>0,4013</b>	<b>0,374</b>	<b>13,52</b>	<b>1,87</b>	<b>365,94</b>	<b>500,3</b>	<b>150,4</b>	<b>5,242</b>	<b>440,54</b>	<b>0,0284</b>	<b>0,00801</b>	<b>1,741</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
№ 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	0,6	106	0,004	0	0,015
	<b>Итого полдник:</b>		<b>19,48</b>	<b>18,2</b>	<b>40,62</b>	<b>360,8</b>	<b>3,96</b>	<b>0,082</b>	<b>0,05</b>	<b>98</b>	<b>1,43</b>	<b>81</b>	<b>154</b>	<b>18,6</b>	<b>0,67</b>	<b>172</b>	<b>0,013</b>	<b>0,008</b>	<b>0,672</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>74,15</b>	<b>74,08</b>	<b>241,39</b>	<b>1799,15</b>	<b>20,02</b>	<b>0,8443</b>	<b>1,153</b>	<b>267,09</b>	<b>7,82</b>	<b>867,53</b>	<b>982,94</b>	<b>230,67</b>	<b>10,022</b>	<b>916,94</b>	<b>0,0598</b>	<b>0,0231</b>	<b>3,08502</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	1/60	1,23	1,74	8,87	44,16	0,73	0,006	0,025	8,4	0	5,62	29,88	0,12	0,024	0,68	0,013	0,008	0,006
№ 210*	Омлет натуральный с маслом сливочным	1/180/6	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	0,77
№ 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	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,13	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	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>22,77</b>	<b>24,51</b>	<b>64,75</b>	<b>601,29</b>	<b>2,34</b>	<b>0,364</b>	<b>0,148</b>	<b>454,75</b>	<b>1,9</b>	<b>276,61</b>	<b>325,34</b>	<b>35,32</b>	<b>2,444</b>	<b>232,04</b>	<b>0,0394</b>	<b>0,0158</b>	<b>1,011</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
№ 99*	Суп из овощей со сметаной	1/200/10	1,83	8,98	11,65	115,84	8,3	0,066	0,049	13,52	0,95	68,8	39,42	16,6	0,42	107,28	0,0018	0,0006	0,015
№ 294*	Котлеты рубленые из курицы	1/90	15,69	15,08	14,65	257,4	0,81	0,18	0,16	48,42	0,75	163,8	72	19,98	1,025	55,79	0,0014	0,0034	0,31
№ 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	1/150	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
№ 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	2/30	4,74	0,6	28,98	140,28	0	0,06	0,04	0	0	13,8	32,2	5,8	0,26	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	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
	<b>Итого обед:</b>		<b>28,65</b>	<b>37,89</b>	<b>121,94</b>	<b>928,72</b>	<b>22,49</b>	<b>0,522</b>	<b>0,478</b>	<b>128,58</b>	<b>1,83</b>	<b>392,44</b>	<b>315,11</b>	<b>68,39</b>	<b>3,211</b>	<b>350,97</b>	<b>0,021</b>	<b>0,0061</b>	<b>0,564</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)	1/180	3,47	2,88	7,99	73,99	2,85	0,18	0,015	78,3	1,46	134,52	106,39	9,59	0,79	78,98	0,0039	0,0016	0,3
	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>6,08</b>	<b>8,02</b>	<b>42,04</b>	<b>244,19</b>	<b>16,35</b>	<b>0,317</b>	<b>0,237</b>	<b>105,04</b>	<b>1,46</b>	<b>166,42</b>	<b>132,16</b>	<b>27,29</b>	<b>4,38</b>	<b>262,91</b>	<b>0,0116</b>	<b>0,0026</b>	<b>0,4692</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>57,5</b>	<b>70,42</b>	<b>228,73</b>	<b>1774,2</b>	<b>41,18</b>	<b>1,203</b>	<b>0,863</b>	<b>688,37</b>	<b>5,19</b>	<b>835,47</b>	<b>772,61</b>	<b>131</b>	<b>10,035</b>	<b>845,92</b>	<b>0,072</b>	<b>0,0245</b>	<b>2,0442</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	Ca	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
<b>НОРМА завтраки 20-25%</b>	<b>15,4-19,25</b>	<b>15,8-19,75</b>	<b>67-83,75</b>	<b>470-587,5</b>	<b>12-15</b>	<b>0,24-0,3</b>	<b>0,28-0,35</b>	<b>140-175</b>	<b>2-2,5</b>	<b>220-275</b>	<b>220-275</b>	<b>50-62,5</b>	<b>2,4-3</b>	<b>220-275</b>	<b>0,02-0,025</b>	<b>0,006-0,0075</b>	<b>0,6-0,75</b>
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней завтраки 20-25%</i>	19,243	19,612	82,461	587,075	13,858	0,2926	0,3441	173,058	2,4467	274,9	274,378	61,045	2,9122	270,138	0,02538	0,007465	0,73141
<b>НОРМА обеды 30-35%</b>	<b>23,1-26,95</b>	<b>23,7-27,65</b>	<b>100,5-117,25</b>	<b>705-822,5</b>	<b>18-21</b>	<b>0,36-0,42</b>	<b>0,42-0,49</b>	<b>210-245</b>	<b>3-3,5</b>	<b>330-385</b>	<b>330-385</b>	<b>75-87,5</b>	<b>3,6-4,2</b>	<b>330-385</b>	<b>0,03-0,035</b>	<b>0,009-0,0105</b>	<b>0,9-1,05</b>
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней обеды 30-35%</i>	26,287	27,28	112,125	804,575	21,044	0,41523	0,483	244,556	3,244	331,234	382,02	86,409	4,1428	382,089	0,03147	0,010398	0,9792
<b>НОРМА полдники 10-15%</b>	<b>7,7-11,55</b>	<b>7,9-11,85</b>	<b>33,5-50,25</b>	<b>235-352,5</b>	<b>6-9</b>	<b>0,12-0,18</b>	<b>0,14-0,21</b>	<b>70-105</b>	<b>1-1,5</b>	<b>110-165</b>	<b>110-165</b>	<b>25-37,5</b>	<b>1,2-1,8</b>	<b>110-165</b>	<b>0,01-0,015</b>	<b>0,0003-0,0045</b>	<b>0,3-0,45</b>
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней полдники 10-15%</i>	10,87	10,708	47,249	323,35	8,463	0,1631	0,2011	79,536	1,22	158,796	159,602	35,646	1,645	163,123	0,01019	0,003619	0,42939
<b>Итого 10 дней норма завтраки, обеды и полдники 60-75%</b>	<b>46,2-57,75</b>	<b>47,4-59,25</b>	<b>201-251,25</b>	<b>1410-1762,5</b>	<b>36-45</b>	<b>0,72-0,9</b>	<b>0,84-1,05</b>	<b>420-525</b>	<b>6-7,5</b>	<b>660-825</b>	<b>660-825</b>	<b>150-187,5</b>	<b>7,2-9</b>	<b>660-825</b>	<b>0,06-0,075</b>	<b>0,018-0,022</b>	<b>1,8-2,25</b>
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней завтраки, обеды и полдники 60-75%</i>	56,4	57,6	241,835	1715	43,365	0,87093	1,0282	497,15	6,9107	764,93	816	183,1	8,7	815,35	0,06704	0,021482	2,14

Сумарные объемы блюд по приемам пищи 7-11 лет

	Завтрак	Обед	Полдник
1 день	640	720	365
2 день	610	800	300
3 день	500	740	370
4 день	600	765	365
5 день	600	785	385
6 день	610	800	385
7 день	640	810	340
8 день	600	805	360
9 день	505	810	300
10 день	506	840	370
<b>Норма</b>	<b>500</b>	<b>700</b>	<b>300</b>
<b>Фактическое среднее значение за 10 дней</b>	<b>581,1</b>	<b>787,5</b>	<b>354</b>