

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «СОШ №101»

Дурных И.А.

2023 г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

МКОУ «Вихоревская СОШ №101»

2023 год

День 1
Сезон: Осень-Зима
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептур сборник	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества										
			Белки	Жиры		Углеводы	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F			
№ 131*	Завтрак Горошек консервированный	1/30	0,86	0,81	1,71	7,76			2,91	0,02	0,01	2,2	0	0,62	9,75	3,47	0,02	0,86	0	0,0007	0,005	
№ 210*	Омлет натуральный с маслом сливочным	1/150/5	14,4	25,65	2,72	259,31			0,26	0,1	0,53	305	3,3	106,5	103	16,7	2,72	106	0,01	0,0052	0,75	
№ 378*	Чай с молоком, с сахаром	1/180	1,27	1,13	13,31	47,81			1,11	0,03	0,01	8,37	0,1	15,9	17,7	12,9	0,34	2,43	0,01	0,0008	0,065	
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,32	93,52			0	0,04	0,02	0	0	9,2	34,8	5,2	0,3	23	0,0018	0,0009	0,01	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,66			0	0,03	0,02	0	0	7	31,6	2,25	0,6	19	0,006	0	0,14	
№ 338*	Фрукты Яблоко	1/100	0,4	0,4	9,8	47			8,4	0,03	0,024	0	0	16	9	9	1,7	118,4	0,0056	0	0,027	
	Итого завтрак:		21,41	28,63	53,54	490,06			10,9	0,19	0,14	124	1	236,6	247,9	49,35	3,5	299,9	0,0241	0,0046	0,38	
	Обед																					
№ 133*	Кукуруза консервированная пром. производства	1/60	1,23	1,74	5,87	44,16			0,73	0,01	0,03	8,4	0	5,62	29,9	0,12	0,02	0,68	0,01	0,008	0,006	
№ 95*	Суп с рыбой консервами	1/200	6,87	6,72	11,46	133,8			0,29	0,08	0,12	12	2,6	136,2	41,2	7,88	1,01	6	0	0,002	0,025	
№ 259*	Жаркое по-домашнему	1/150/90	22,2	24,79	23,67	404,4			2,72	0,16	0,23	0	0,9	168,6	235	18,5	2,41	139	0	0,004	0,6	
№ 389*	Сок яблочный	1/200	1	0	20,2	84,8			2	0,02	0,02	0	0	14	14	8	1,08	120	0,01	0	0,03	
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	14,15	116,9			0	0,05	0,03	0	0	12	43,5	6,5	0,4	29	0,0022	0,0011	0,08	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/28	1,84	0,33	9,35	48,52			0	0,04	0,02	0	0	9,8	44,2	3,16	0,8	27	0,0084	0	0,2	
	Итого обед:		37,09	34,08	84,7	832,58			17,74	0,36	0,45	20,4	3,5	346,2	407,8	44,16	5,72	321,6	0,0306	0,0151	0,941	
	Итого за день:		58,5	62,71	138,24	1322,64			28,64	0,55	0,59	144,4	4,5	582,8	655,7	93,51	9,22	621,5	0,0547	0,0197	1,321	

* - 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

День 2
Сезон: Осень-Зима
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептур сборник	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества		Энергетиче ская ценность	Витамины						Минеральные вещества							
			Белк и	Жи р		Углед ы	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
№ 3*	Завтрак Бутерброд с сыром	1/40/10	4,8	4,28	11,86	124	0,08	0,03	0,06	41,2	0,5	65,8	69	9,96	0,36	35,5	0,002	0,0032	0,09
№ 120*	Суп молочный с макаронными изделиями, с маслом сливочным	1 150/5	3,28	2,84	10,77	90	0,49	0,05	0,01	11,8	0,3	67,8	22	6	0,39	101	0,005	0,0007	0,097
№ 377*	Чай с лимоном, с сахаром	1/1 80	0,11	0,018	13,68	45,8	2,54	0	0	0	0,2	12,8	4	2,16	0,32	1,97	0	0	0,08
Пром. выпуск № 389*	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,02	0	0	7	32	2,25	0,57	19	0,006	0	0,14
	Сок абрикосовый	1/200	1	0	25,4	105,6	2,9	0,04	0,08	0	0	20	36	20	0,04	70	0,004	0	0,003
	Итого завтрак: Обед		10,51	7,378	68,39	400,06	6,01	0,16	0,17	53	0,9	173	162	40,4	1,68	228	0,017	0,0039	0,41
№ 70*	Огурец соевый промышленного производства	1/60	0,48	0,06	1,02	15	0,21	0,01	0,06	0	0	13,8	14	8,4	0,04	0,6	0,002	0	0,009
№ 98*	Суп Крестынский с крупой со сметаной	1/200/10	1,74	9,92	7,21	109,64	0,9	0,04	0,04	13,5	0,9	39,6	16	3,45	0,05	5,6	0,002	0,0005	0,011
№ 234*	Биточки рыбные	1/100	11,59	12,27	10,9	179,66	0,26	0,05	0,13	37	5,5	331	116	11,6	1,19	125	0,01	0,0098	0,772
№ 366**	Сусло помидный	1/40	0,46	1,68	3,2	29,8	0,1	0,01	0,01	9,6	0	6,35	8,9	0,6	0,02	0,16	0	0	0,004
№ 310'	Картофель отварной с маслом сливочным	1/1 50/5	2,85	4,31	23,01	142,35	1,1	0,15	0,09	0	0,1	64,6	80	29,3	0,02	125	0,008	0	0,003
№ 388*	Напиток из плодов шиповника	1/1 80	0,61	0,25	18,68	79,38	40	0,01	0,05	0	0	19,2	3,1	3,09	0,57	9,3	0,008	0	0,14
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	14,15	116,9	0	0,05	0,03	0	0	11,5	44	6,5	0,35	29	0,002	0,0011	0,08
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/28	1,84	0,33	9,35	48,52	0	0,04	0,02	0	0	9,8	44	3,16	0,8	26,6	0,008	0	0,2
№ 338 *	Фрукт каштан	1/100	1,49	0,49	21	96	10	0,04	0,04	0	0	8	28	42	0,6	75	0,004	0	0,14
	Итого обед:		25,01	29,81	108,52	817,25	52,57	0,4	0,47	60,1	6,5	503,25	354	108,1	3,64	396,2	0,044	0,0114	1,359
	Итого за день		35,52	37,18	177,9	1217,31	58,56	0,56	0,64	113	7,4	676,5	516	148,5	5,32	624,2	0,061	0,0153	1,769

* - 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

День 3
Сезон: Осень-Зима
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептур сборник	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	витамины											Минеральные вещества										
			Белки	Жиры		Углеводы	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F								
№ 1*	Завтрак Бутерброд с маслом	40/10	2,36	3,49	14,89	136						0	0,03	0	40	0,1	8,4	2,3	4,2	0,4	31	0,001	0,0009	0,08			
№ 223*	Запеканка из творога с повидлом	150/20	18,92	14,58	42	275						0,7	0,09	0,5	46	3,4	153	112	20	1	106	0,008	0,0062	0,34			
№ 376*	Чай с сахаром	1/180	0,063	0,018	13,5	34						0	0	0	0	0	2	2,5	0,3	0,3	0,6	0	0	0,06			
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,66						0	0,03	0	0	0	7	32	2,3	0,6	19	0,006	0	0,14			
Пром. выпуск	Крендель сахарный	1/50	1,54	1,57	17,87	105						0	0,06	0,1	0	0	4,7	3,5	2,2	0,1	13	0,001	0,0001	0,02			
№ 338*	Фрукт Апельсин	1/100	0,4	0,24	11,5	49						36	0,08	0,032	0	0	16	11,04	11,04	0,296	78,4	0,008	0	0,022			
	Итого завтрак:		24,6	20,38	106,44	633,67						36,7	0,25	0,6	121	3,7	380	315	57,2	2,37	247	0,017	0,008	0,69			
	Обед																										
№ 57**	Икра кабачковая пром. производства для детского питания	1 60	0,72	2,83	4,62	46,5						0,5	0,02	0	0	0	24	23	9	0	0,9	0,002	0	0,01			
№ 82*	Борщ с капустой и картофелем со	1 /200/10	2	9,01	13,08	109,64						0,5	0,05	0	14	0,8	51	24	3	0,1	4,8	0,004	0,0005	0,02			
№ 294*	Котлеты рубленные из курицы	1/100	14,12	15,07	13,18	211,66						0,8	0,2	0,2	48	0,8	171	72	7	1,3	96	0,001	0,0034	0,31			
№ 367**	Соус томатный с овощами	1/40	0,58	2,83	5,03	47,96						0,1	0,01	0	17	0	9,4	15	0,4	0	0,8	0	0	0,01			
№ 305*	Рис прилуфенный	1/150	3,63	4,29	36,66	199,95						0	0,02	0	0	0,1	2,4	61	19	0	40	0,002	0,0005	0,01			
№ 358*	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	1/180	0,38	0,1	34,75	141,84						2	0,01	0	0	0	39	17	4,4	0	37	0,004	0	0,01			
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	14,15	116,9						0	0,05	0	0	0	12	44	6,5	0,4	29	0,002	0,0011	0,08			
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/28	1,84	0,33	9,35	48,52						0	0,04	0	0	0	9,8	44	3,2	0,8	27	0,008	0	0,2			
	Итого обед:		25,01	29,81	108,52	817,25						3,9	0,4	0,3	79	1,7	317	298	52	2,6	236	0,024	0,0055	0,64			
	Итого за день:		57,15	59,76	214,07	1604,64						5,21	0,65	0,9	200	5,46	697	613	109,2	7,37	483	0,041	0,0135	1,33			

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

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

День 4
Сезон: Осень-Зима
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептур сборник	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							
			Белки	Жиры		Углеводы	C	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак																			
№ 14*	Масло порционно	1/10	0,08	2,25	0,13	43	0,21	0	0,01	40	0,12	2,4	3	0	0,02	3	0,0008	0	0,005
№ 15*	Сыр порционно	1/10	2,63	2,66	0	34,33	0,07	0	0,04	21	0,5	50	30	5,5	0,07	10	0,0005	0,0019	0,017
№ 175*	Каши вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	1/150/5	4,14	6,62	29,63	204,54	0,65	0,07	0,1	37,36	0,24	71,14	86,9	25,4	0,57	105	0,009	0,0008	0,14
№ 382*	Какао с молоком	1/180	3,67	3,18	15,82	96,74	1,42	0,05	0,02	21,96	0,1	107	112	19,2	0,43	9,47	0,001	0,001	0,1
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,32	93,52	0	0,04	0,02	0	0	9,2	34,8	5,2	0,28	23,2	0,0018	0,0009	0,007
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,02	0	0	7	31,6	2,25	0,57	19	0,006	0	0,14
№ 389*	Сок вишневый	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	2,8	0,02	0,04	0	0	14	36	12	0,06	100	0,004	0	0,001
Итого завтрак:			16,4	15,75	94,38	607,19	5,15	0,21	0,24	120,3	0,96	260,7	334	69,5	2	270	0,0231	0,0046	0,41
Обед																			
№ 131*	Горошек зеленый консервированный пром. производства	1/60	1,72	1,62	3,42	15,52	5,82	0,03	0,02	4,4	0	1,24	19,5	6,94	0,04	1,72	0,0048	0,0014	0,011
№ 112*	Суп с макаронными изделиями и картофелем	1/200	2,05	2,22	12,55	87,2	0,86	0,07	0,04	0	0	23,6	16,2	9,04	0,08	3,85	0,0026	0,0005	0,02
№ 263*	Рагу из говядины	1/150/90	18,08	27,01	17,01	259,69	2,18	0,13	0,16	0	0,87	171,4	227	28,7	2,16	140	0,003	0,0045	0,54
№ 349*	Компот из смеси сухофруктов	1/180	0,59	0,081	28,81	119,52	0,65	0,01	0,02	0	0	29,23	21,1	15,7	0,4	207	0,007	0	0,1
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	14,15	116,9	0	0,05	0,03	0	0	11,5	43,5	6,5	0,35	29	0,0022	0,0011	0,08
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/28	1,84	0,33	9,35	48,52	0	0,04	0,02	0	0	9,8	44,2	3,16	0,8	26,6	0,0084	0	0,2
№ 338*	Фрукт Яблоко	1/100	0,4	0,4	9,8	47	8,4	0,032	0,024	0	0	16	9	9	1,7	118,4	0,0056	0	0,027
Итого обед:			28,63	32,16	95,09	694,35	17,91	0,36	0,31	4,4	0,87	262,8	380	79,04	5,53	526,6	0,034	0,0075	0,978
Итого за день:			45,03	47,91	189,47	1301,54	23,06	0,57	0,55	124,7	1,83	523,47	714	148,5	7,53	796,5	0,0567	0,0121	1,388

* - 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

День 5

Сезон: Осень-Зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептур сборник	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	витамины										Минеральные вещества									
			Белки	Жиры		Углеводы	С	В 1	В 2	А	D	Са	P	Mg	Fe	K	I	Se	F						
																				Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак																									
№ 3*	Бутерброд с сыром	1/40/10	4,8	4,28	11,86	124	0,1	0,03	0,06	41	0,5	66	68,8	5,96	0,4	35,5	0,002	0,0032	0,09						
№ 209*	Яйцо вареное	1/40	5,08	3,6	0,28	63	0	0,03	0,02	100	2,53	22	76,8	4,8	1	56	0,008	0,0042	0,45						
№ 182*	Каша жидкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным	1/150/5	2,5	7,03	31,17	208,97	0,8	0,14	0,01	41	0,21	88	92,3	11,7	1,2	105	0,009	0,0007	0,3						
№ 379*	Кофейный напиток с молоком	3180	2,84	2,41	18,82	80,54	1,2	0,04	0,01	18	0,1	73	81	12,6	0,1	13,1	0,007	0,0009	0,03						
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,02	0	0	7	31,6	2,25	0,6	19	0,006	0	0,14						
№ 338 *	Фрукт Банан	1/100	1,49	0,49	21	96	10	0,04	0,04	0	0	8	28	32	0,6	75	0,004	0	0,14						
	Итого завтрак:		18,03	18,05	89,81	607,17	12,1	0,31	0,16	200	3,34	264	378,5	69,31	3,9	303,6	0,036	0,009	1,15						
	Обед																								
№ 70*	Помидор соевый пром. производства	1/60	0,48	0,06	2,1	12	0,3	0,01	0,01	0	0	6	21	9	0	0,56	0,002	0	0,01						
№ 88*	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1/200/10	1,97	5,95	8,66	121,44	1,6	0,05	0,05	14	0,9	70	19,2	7,7	0,1	4,66	0,003	0,0005	0,02						
№ 290*	Курица, тушенная в соусе	1/100	11,65	11,66	3,51	166	0,7	0,04	0,09	30	0,86	130	79	16,9	0,7	101	0,001	0,0038	0,17						
№ 309*	Макаронные изделия овсяные с маслом сливочным	1/150/5	5,51	4,51	26,44	168,45	0	0,06	0,03	0	0,05	4,9	37,2	21,1	0	30,3	0,008	0,0009	0						
№ 389*	Сок персиковый	1/200	0,6	0,2	30,4	125,8	0,8	0,02	0,02	0	0	20	36	14	0,1	240	0,004	0	0,02						
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	14,15	116,9	0	0,05	0,03	0	0	12	43,5	6,5	0,4	29	0,002	0,0011	0,08						
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/28	1,84	0,33	9,35	48,52	0	0,04	0,02	0	0	9,8	44,2	3,16	0,8	26,6	0,008	0	0,2						
	Итого обед:		26	18,7	94,61	759,11	3,4	0,28	0,25	44	1,81	253	280	78,36	2	432	0,028	0,0063	0,5						
	Итого за день:		44,03	36,75	1834,2	1366,28	15,5	0,59	0,41	244	5,15	517	658,5	147,67	5,9	735,6	0,064	0,0153	1,65						

* - 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

День 6
Сезон: Осень-Зима
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептур сборник	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	витамины						Минеральные вещества							
			Белки	Жиры		Углеводы	С	В1	В2	А	D	Са	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
№ 1*	Завтрак бутерброд с маслом сливочным	1/40/10	2,36	3,49	14,89	0	0,03	0,02	40	0,12	8,4	22,5	4,2	0,35	31	0,001	0,0004	0,08	
№ 224*	Запеканка из творога с морковью со существенным молоком	1/150/20	13,62	14,8	49,07	1,36	0,11	0,43	74,1	3,37	152	112	15,8	1,14	106	0,008	0,0049	0,4	
№ 377*	Чай с лимоном, с сахаром	1/180	0,11	0,018	13,68	2,54	0	0	0,15	12,8	3,96	2,16	0,32	2	0	0	0,08		
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	0	0,03	0,02	0	0	7	21,6	2,25	0,57	19	0,006	0	0,14	
Пром. выпуск	Пряник	1/30	1,97	0,7	8,43	1,27	0,09	0,02	0	0	6,6	3,5	2	0,07	19	0,001	0,001	0,02	
№ 386*	Кисло-молочный напиток (Кефир)	1/200	5,74	4,95	7,9	1,38	0,08	0,04	39,6	0,26	207,6	128,6	15,7	0,19	72,4	0,002	0,002	0,05	
	Итого завтрак:		25,12	24,198	100,65	6,55	0,34	0,53	153,7	3,9	394,4	309,2	42,11	2,64	254,4	0,018	0,0108	0,77	
№ 133*	Обед Кукуруза консервированная пром. производства	1/60	1,23	1,74	5,87	0,73	0,01	0,03	8,4	0	5,62	29,9	0,12	0,02	0,7	0,013	0,0008	0,01	
№ 102*	Суп картофельный с бобовыми	1/200	4,39	4,21	13,22	0,66	0,18	0,06	0	0	34,1	50,5	18,5	0,06	3,8	0,003	0,0008	0,02	
№ 268*	Биточки рубленые из говяжьих с маслом сливочным	1/100/5	13,36	21,78	11,59	0,3	0,08	0,14	40,3	0,87	124	160	20,2	1,52	107	0,003	0,007	0,38	
№ 321*	Капуста тушеная	1/150	3,09	4,85	10,78	10,7	0,04	0,06	0	0,05	83,2	60,2	31	0,02	96	0,002	0	0,01	
№ 348*	Компот из кураги	1/180	0,7	0,041	24,86	0,54	0,01	0,03	0	0	29,1	19,7	15,8	0,43	202	0,006	0	0,1	
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	14,15	0	0,05	0,03	0	0	11,5	43,5	6,5	0,35	29	0,002	0,0011	0,08	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/28	1,84	0,33	9,35	0	0,04	0,02	0	0	9,8	44,2	3,16	0,8	27	0,008	0	0,2	
№ 338*	Фрукт Апельсин	1/100	0,4	0,24	11,5	36	0,08	0,032	0	0	16	11,04	11,04	0,296	78,4	0,008	0	0,022	
	Итого обед:		28,96	33,691	101,32	48,93	0,49	0,4	48,7	0,92	313,3	419	105,3	3,49	543,9	0,045	0,0097	0,82	
	Итого за день:		54,08	57,889	201,97	55,48	0,83	0,92	202,4	4,82	707,7	728,2	147,7	6,136	798,3	0,063	0,0205	1,59	

* - 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

День 7

Сезон: Осень-Зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептур сборник	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества														
			Белки	Жиры		Углеводы	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	K	I	Se	F							
	Завтрак																									
№ 14*	Масло порционно	1/10	0,08	2,25	0,13	43	0,2	0	0,01	40	0,1	2,4	3	0	0	3	0,0008	0	0,0019	0,02						
№ 15*	Сыр порционно	1/10	2,63	2,66	0	34,33	0,1	0	0,04	21	0,5	50	30	5,5	0,1	10	0,0005	0,0019	0,02							
№ 182*	Каша ячменная молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	1/150/5	2,59	6,55	30,57	205,02	0,8	0,04	0,01	41	0,3	72	27,3	12,2	0,4	106	0,007	0,0008	0,08							
№ 382*	Какао с молоком	1/180	3,67	3,18	15,82	96,74	1,4	0,05	0,02	22	0,1	107	112	10,2	0,4	9,5	0,001	0,001	0,1							
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,32	93,52	0	0,04	0,02	0	0	9,2	34,8	5,2	0,3	23	0,0018	0,0009	0,01							
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,02	0	0	7	31,6	2,25	0,6	19	0,006	0	0,14							
№ 338*	Фрукт Яблоко	1/100	0,4	0,4	9,8	47	8,4	0,03	0,024	0	0	16	9	9	1,7	118,4	0,0056	0	0,027							
	Итого завтрак:		13,85	15,68	82,32	554,27	10,9	0,19	0,14	124	1	236,6	247,9	40,35	3,5	299,9	0,0241	0,0046	0,38							
	Обед																									
№ 70*	Огурец соевый производств	1/60	0,48	0,06	1,02	15	0,2	0,01	0,06	0	0	14	14	8,4	0,04	0,6	0,002	0	0,01							
№ 96*	Рассольник Ленинградский со сметаной	1/200 10	2,17	7,06	13,92	125,44	0,7	0,08	0,06	14	1,1	64	15,4	9,34	0,1	4,1	0,0042	0,0006	0,02							
№ 229*	Рыба, тушеная в томате с овощами	1/100	9,75	4,95	3,8	105	3,7	0,05	0,05	5,8	5,7	249	142	28,5	0,9	125	0,01	0,0097	0,51							
№ 128*	Картофельное пюре	1/150	3,1	9,15	17,98	172,85	5,8	0,14	0,11	50	0,1	72	87	27,4	0,1	137	0,0016	0,0003	0,01							
№ 389*	Сок виноградный	1/200	0,6	0,4	32,6	136,4	2	0,04	0,02	0	0	40	24	18	0,1	100	0,004	0	0,02							
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	14,15	116,9	0	0,05	0,03	0	0	12	43,5	6,5	0,4	29	0,0022	0,0011	0,08							
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/28	1,84	0,33	9,35	48,52	0	0,04	0,02	0	0	9,8	44,2	3,16	0,8	27	0,0084	0	0,2							
	Итого обед:		21,89	22,45	92,82	720,11	12	0,42	0,36	69	6,9	460	371	101	2,2	422	0,0324	0,0117	0,85							
	Итого за день:		35,74	38,13	175,14	1274,38	22,9	0,61	0,5	193	7,9	696,6	618,7	146,35	5,7	710,9	0,0551	0,0163	1,23							

* - 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

День 8

Сезон: Осень-Зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептур сборник	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	витамины						Минеральные вещества									
			Белки	Жиры		Углевод ы	C	B 1	B 2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F		
Завтрак																					
№ 3*	булерброд с сыром	1/40/10	4,8	4,28	11,86	124	0,08	0,03	0,06	41,2	0,5	65,8	68,8	9,96	0,36	36	0,002	0,003	0,09		
№ 209	Ячню вареное	1/40	5,08	3,6	0,28	63	0	0,03	0,02	100	2,53	22	76,8	4,8	1	56	0,008	0,004	0,45		
№ 181*	Кашиа жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	1/150/5	2,3	7,55	29,84	205,02	0,82	0,06	0,01	40,9	0,27	74,5	33,3	14,3	0,35	102	0,008	0,0004	0,08		
№ 376*	Чай с сахаром	1/180	0,063	0,018	13,5	34	0,03	0	0	0	0	1,99	2,52	1,26	0,25	0,6	0	0	0,06		
Пром. выпуск № 389*	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,02	0	0	7	31,6	2,25	0,57	19	0,006	0	0,14		
	Сок апельсиновый	1/200	0,2	0,2	23,1	103	40	0,08	0,3	0	0	8	11	11	0,03	106	0,008	0	0,02		
	Итого завтрак:		13,763	15,888	85,26	563,68	40,9	0,23	0,41	182	3,3	179	224	43,6	2,56	320	0,032	0,0074	0,84		
Обед																					
№ 57**	Икра кабачковая для детского питания пром. производства	1/60	0,72	2,83	4,62	46,5	0,5	0,02	0,03	0	0	24	22,5	9	0,04	0,9	0,002	0	0,01		
№ 101*	Суп картофельный,	1/200	1,18	2,17	9,69	68,6	0,6	0,07	0,04	0	0	21,4	14,8	8,22	0,07	5,1	0,003	0,0007	0,02		
№ 261*	Печень, тушенная в соусе	1/100	12,66	9,76	3,81	159	8,86	0,19	0,69	2137	8,5	296	213	14,8	4,72	100	0,01	0,01	1,18		
№ 304*	Рас отварной	1/150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	0,03	0,02	0	0,05	1,36	60,9	16,3	0,05	41	0,002	0,0005	0,01		
№ 348*	Компот из изюма	1/180	0,31	0,068	16,86	109,98	0	0,07	0,02	0	0	18,3	17,4	7,3	0,4	113	0,006	0	0,1		
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	14,15	116,9	0	0,05	0,03	0	0	11,5	43,5	6,5	0,35	29	0,002	0,0011	0,08		
Пром. выпуск № 338*	Хлеб ржаной	1/28	1,84	0,33	9,35	48,52	0	0,04	0,02	0	0	9,8	44,2	3,16	0,8	27	0,008	0	0,2		
	Фрукт Банан	1/100	1,49	0,49	21	96	10	0,04	0,04	0	0	8	28	42	0,6	75	0,004	0	0,14		
	Итого обед:		25,8	21,518	116,16	855,2	9,96	0,57	0,89	2137	8,55	390,3	444,3	107,28	7,03	391	0,037	0,0118	1,74		
	Итого за день:		39,563	37,406	201,42	1418,88	50,86	0,74	1,3	2319	11,85	569,36	668,3	150,88	9,59	711	0,069	0,0192	2,58		

* - 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

День 9
Сезон: Осень-Зима
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептур сборник	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	витамины							Минеральные вещества							
			Белки	Жиры		Углеводы	С	В1	В2	А	D	Са	P	Mg	Fe	К	I	Se	F	
																				К
	Завтрак																			
№ 1*	булгур с маслом сливочным	40/10	2,36	3,49	14,89	0	0,03	0,02	40	0,12	8,4	22,5	4,2	0,35	30,9	0,001	0,0005			
№ 216*	Макаронные запеченные с сыром	1/150	8,17	9,94	25,58	0,16	0,06	0,09	86,4	0,2	81,4	51,6	5,24	0,92	52,4	0,002	0,0024		0,23	
№ 378*	Чай с молоком, с сахаром	1/180	1,27	1,13	13,31	1,11	0,03	0,01	8,37	0,1	16	17,7	6,9	0,34	2,43	0,007	0,0003		0,065	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	0	0,03	0,02	0	0	7	31,6	2,25	0,57	19	0,006	0		0,14	
Пром. выпуск	Печенье овсяное	1/30	1,87	0,71	9,43	0,27	0,09	0,03	0	0	7,3	4	4,3	0,06	18,3	0	0,001		0,015	
№ 386*	Кисло-молочный напиток (Биокеурт) 2,5%	1/200	3,98	3,19	9,68	3,14	0,35	0,035	22	0,26	116	114,6	15,9	0,11	77,5	0,002	0,0011		0,26	
	Итого завтрак:		18,97	18,7	79,57	4,68	0,59	0,2	156,7	0,68	246,1	242	38,75	2,35	200,5	0,018	0,0053		0,79	
	Обед																			
№ 70*	Помидор соленый пром. производства	1/60	0,48	0,06	2,1	0,3	0,01	0,01	0	0	6	21	9	0,05	0,56	0,002	0		0,012	
№ 108*	Суп картофельный с зеленцами	1/200	2,84	3,67	15,03	1,6	0,08	0,06	16,8	1,4	56,7	57,8	10,3	0,09	3,46	0,004	0,0009		0,02	
№ 260*	Гуляши из говядины	1/70/30	14,55	16,79	2,89	0,92	0,03	0,1	0	0,98	122	124	22	3,06	112	0,003	0,005		0,76	
№ 302*	Каша гречневая разсыпчатая	1/150	8,59	6,09	38,64	0	0,2	0,11	0	0,05	54,8	204	46	2,56	160	0,002	0,0007		0,64	
№ 348*	Компот из чернославя	1/180	0,31	0,09	21,24	0,4	0	0,014	0	0	18,3	11,2	10,5	0,4	117	0,007	0		0,1	
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	14,15	0	0,05	0,03	0	0	11,5	43,5	6,5	0,35	29	0,002	0,0011		0,001	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/28	1,84	0,33	9,35	0	0,04	0,02	0	0	9,8	44,2	3,16	0,8	26,6	0,008	0		0,08	
№ 338*	Фрукты Анельстан	1/100	0,4	0,24	11,5	36	0,08	0,032	0	0	16	11,04	9,04	0,296	78,4	0,008	0		0,022	
	Итого обед:		32,96	27,77	124,9	39,22	0,49	0,37	16,8	2,43	295,1	516,7	116,5	7,68	527	0,036	0,0077		1,635	
	Итого за день:		51,93	46,47	204,47	43,9	1,08	0,57	173,5	3,11	615,1	758,7	155,25	9,9	727,5	0,053	0,013		2,425	

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

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

День 10
 Сезон: Осень-Зима
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептур сборник	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества														
			Белки	Жиры		Углевод ы	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	K	I	Se	F								
	Завтрак																										
№ 131*	Горошек зеленый консервированный пром. производства	1/30	0,86	0,81	1,71	7,76	2,91	0,02	0,01	2,2	0	0,6	9,8	3,5	0	0,9	0,002	0,0005	0,005								
№ 210*	Омлет натуральный маслом сливочным	1/150/5	14,4	25,65	2,72	259,31	0,26	0,1	0,53	305	3,3	107	103	7	2,7	106	0,009	0,0052	0,75								
№ 379*	Кофейный напиток с молоком	1/180	2,84	2,41	18,82	80,54	1,17	0,04	0,01	18	0,1	73	81	7	0,1	13	0,007	0,0003	0,03								
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,32	93,52	0	0,04	0,02	0	0	9,2	35	5,2	0,3	23	0,002	0,0004	0,007								
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,02	0	0	7	32	2,3	0,6	19	0,006	0	0,14								
Пром. выпуск	Зефир	1/30	1,87	0,75	19,43	75	0,27	0,09	0,03	0	0	6,3	5	7,3	0,1	29	0,001	0,0004	0,019								
№ 386*	Кисломолочный напиток (Снежок) 2,5%	1/200	4,83	3,19	8,8	81,4	3,14	0,26	0,02	13,2	0,2	138,4	117	10,6	0,1	78,3	0,002	0,0011	0,022								
	Итого завтрак:		27,28	33,45	77,48	632,19	7,75	0,58	0,64	338,4	3,6	363	382	42,9	3,9	269	0,029	0,0079	0,973								
	Обед																										
№ 70*	Омлет салатный пром. производства	1/60	0,48	0,06	1,02	15	0,21	0,01	0,06	0	0	14	14	8,4	0	0,6	0,002	0	0,009								
№ 99*	Суп из овощей, о сметаной	1/200/10	1,83	8,98	11,65	115,84	1,3	0,07	0,05	14	1	69	19	17	0,1	3,7	0,002	0,0006	0,015								
№ 291*	Плов из курицы	1/200	15,25	9,42	32,16	274,8	1,42	0,1	0,12	18	0,9	127	158	49	1,8	156	0,001	0,001	0,44								
№ 358*	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	1/180	0,38	0,1	34,75	141,84	1,99	0,01	0,01	0	0	39	17	4,4	0	37	0,004	0	0,005								
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	14,15	116,9	0	0,05	0,03	0	0	12	44	6,5	0,4	29	0,002	0,0011	0,08								
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/28	1,84	0,33	9,35	48,52	0	0,04	0,02	0	0	9,8	44	3,2	0,8	27	0,008	0	0,2								
№ 338*	Фрукт Яблоко	1/100	0,4	0,4	9,8	47	8,4	0,032	0,024	0	0	16	9	9	1,7	118,0	0,0056	0	0,027								
	Итого обед:		24,13	19,79	122,88	759,9	13,32	0,31	0,314	32	1,9	286,8	305	97,5	4,8	371,3	0,026	0,0047	0,776								
	Итого за день:		51,41	53,24	200,36	1392,19	21,07	0,892	0,954	370,4	5,5	628,3	687,8	140,4	8,7	640,5	0,053	0,0126	1,749								

* - 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

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины							Минеральные вещества						
	Белки	Жиры	Углеводы		C	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
																		12-15
Норма завтрака 20-25%	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	2-2,3	220-275	220-275	50-62,5	2,4-3	220-275	0,02-0,025	0,006-0,0075	0,6-0,75	
Фактическое среднее значение за 10 дней завтрака 20-25%	18,15	17,75	69,75	567,3	13,7	0,3	0,35	171	2,5	268	274,5	59,5	3	271	0,024	0,0063	0,7	
Норма обеда 30-35%	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	
Фактическое среднее значение за 10 дней обеда 30-35%	26,86	23,39	102,62	820,54	18,54	0,41	0,44	242,3	3,5	383,69	385	83,41	4,2	367,44	0,03	0,0091	1,0	
Итого норма завтрака и обеда 50-60%	38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410	30-36	0,6-0,72	0,7-0,84	350-420	5-6	550-660	550-660	125-150	6-7,2	550-660	0,05-0,06	0,015-0,018	1,5-1,8	
Фактическое среднее значение за 10 дней завтрака и обеда 50-60%	45,01	41,14	172,3	1387,84	31,94	0,71	0,79	413,3	6	635,3	658,19	143,31	7,18	638,44	0,054	0,0154	1,7	

	Пищевые вещества			Витамины						Минеральные вещества						
	Белки	Жиры	Углеводы	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
	Энергетическая ценность															
НОРМА завтраки 20-25%	18-22,5	18,23	76,6-95,75	14-17,5	0,28-0,35	0,32-0,4	180-225	2-2,5	240-300	240-300	60-75	3,6-4,5	240-300	0,02-0,025	0,01-0,0125	0,8-1
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней завтраки 20-25%</i>	22,5	23	95,75	17,5	0,35	0,4	225	2,5	300	300	75	4,5	300	0,025	0,0125	1
НОРМА обеды 30-35%	27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05	21-24,5	0,42-0,49	0,48-0,56	270-315	3-3,5	360-420	360-420	90-105	5,4-6,3	360-420	0,03-0,035	0,015-0,0175	1,2-1,4
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней обеды 30-35%</i>	31,5	32,2	134,05	24,5	0,49	0,56	315	3,5	420	420	105	6,3	420	0,035	0,0175	1,4
Итого норма завтраки и обеды 50-60%	45-54	46-55,2	191,5-229,8	35-42	0,7-0,84	0,8-0,96	450-540	5-6	600-720	600-720	150-180	9-10,8	600-720	0,05-0,06	0,025-0,03	2-2,4
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней завтраки и обеды 50-60%</i>	54	55,2	229,8	42	0,84	0,96	540	6	720	720	180	10,8	720	0,06	0,03	2,4

День 1
Сезон: Осень-Зима
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							
			Белки	Жиры		Углеводы	С	В1	В2	А	D	Са	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	Завтрак																		
№ 131*	Горошек зеленый консервированный пром. производства	1/30	0,86	0,81	1,71	7,76	2,91	0,02	0,01	2,2	0	0,62	9,8	3,47	0,02	0,86	0,002	0,0007	0,01
№ 210*	Омлет натуральный с маслом сливочным	1/180/6	17,28	30,78	3,26	311,17	0,31	0,12	0,63	366	3,9	128	124	20	3,26	127	0,009	0,0062	0,9
№ 378 *	Чай с молоком, с сахаром	1/180	1,27	1,13	13,31	47,81	1,11	0,03	0,01	8,4	0,1	16	18	12,9	0,34	2,43	0,007	0,0008	0,07
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,03	0	0	11,5	44	6,5	0,35	29	0,002	0,0011	0,01
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,05	0,02	0	0	10,5	47	3,37	0,85	28,5	0,009	0	0,15
№ 338 *	Фрукт Апельсин	1/125	0,5	0,25	14,37	61,25	45	0,1	0,04	0	0	20	14	13,8	0,37	98	0,008	0	0,03
	Итого завтрак:		25,84	33,83	66,82	596,88	49,3	0,36	0,75	377	4	186	256	60	5,19	285	0,037	0,0088	1,16
	Обед																		
№ 133*	Кукуруза консервированная пром. производства	1/100	2,05	2,9	9,78	73,6	1,21	0,01	0,04	14	0	9,36	50	0,2	0,4	1,13	0,021	0,013	0,01
№ 95**	Суп с рыбными консервами	1/250	8,58	8,4	14,32	167,25	0,36	0,1	0,14	15	3,3	170	52	9,85	1,26	7,5	0,003	0,0025	0,03
№ 259*	Жаркое по-домашнему	1/180/100	25,9	28,92	27,61	471,8	3,13	0,18	0,26	0	1,1	197	274	21,6	2,81	162	0,004	0,0046	0,7
№ 389*	Сок яблочный	1/200	1	0	20,2	84,8	2	0,02	0,02	0	0	14	14	8	1,08	120	0,007	0	0,03
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/35	5,53	0,7	33,81	163,66	0	0,07	0,04	0	0	16,1	61	9,1	0,49	40,6	0,003	0,0015	0,11
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2,76	0,49	14,02	72,78	0	0,06	0,03	0	0	14,7	66	4,74	1,2	39,9	0,012	0	0,3
	Итого обед:		45,82	41,41	119,74	1033,89	6,7	0,45	0,54	29	4,3	421	517	53,5	7,24	371	0,05	0,0216	1,18
	Итого за день:		71,66	75,24	186,56	1630,77	56	0,81	1,28	406	8,3	608	773	114	12,4	657	0,087	0,0304	2,34

* - 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

День 2

Сезон: Осень-Зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества						
			Белки	Жиры		Углеводы	С	В1	В2	А	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак																			
№ 3*	Бутерброд с сыром	1/50/15	6,24	5,56	15,41	161	0,1	0,04	0,08	53,6	0,65	85,5	89,2	12,94	0,46	46,2	0,002	0,004	0,11
№ 120*	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом сливочным	1/180/6	3,93	3,4	12,92	108	0,58	0,06	0,01	14,2	0,3	81,4	26,5	7,2	0,46	122	0,006	0,0008	0,12
№ 377*	Чай с лимоном, с сахаром	1/180	0,11	0,018	13,68	45,8	2,54	0	0	0,15	12,8	3,96	2,16	0,32	1,97	0	0	0	0,08
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,05	0,02	0	10,5	47,4	3,37	0,85	28,5	0,009	0	0	0,15
№ 389*	Сок абрикосовый	1/200	1	0	25,4	105,6	2,9	0,04	0,08	0	0	20	36	20	0,04	70	0,004	0	0
	Итого завтрак:		13,26	9,338	77,43	472,39	6,12	0,19	0,2	67,7	1,1	210	203	45,67	2,13	268	0,021	0,0048	0,46
Обед																			
№ 70*	Огурец соленый пром. производства	1/100	0,8	0,1	1,7	25	0,35	0,02	0,1	0	0	23	24	14	0,06	1	0,003	0	0,02
№ 98*	Суп крестьянский с крупой, со сметаной	1/250/10	2,17	12,4	9,01	137,05	1,12	0,05	0,05	16,9	1,16	49,5	19,9	4,31	0,06	7	0,003	0,0006	0,01
№ 234*	Быточки рыбные	1/120	13,9	14,72	13,08	215,59	0,31	0,06	0,15	44,4	6,6	397	164	13,89	1,42	150	0,012	0,011	0,92
№ 366**	Соус томатный	1/40	0,46	1,68	3,2	29,8	0,095	0,01	0,01	9,6	0,03	6,35	8,89	0,6	0,02	0,16	0	0	0
№ 310 *	Картофель отварной с маслом сливочным	1/180/6	3,42	5,17	27,61	170,82	1,32	0,18	0,11	0	0,06	77,6	95,7	35,18	0,02	150	0,009	0	0
№ 388*	Напиток из плодов шиповника	1/180	0,61	0,25	18,68	79,38	40	0,01	0,05	0	0	19,2	3,09	3,09	0,57	9,3	0,008	0	0,14
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/35	5,53	0,7	33,81	163,66	0	0,07	0,04	0	0	16,1	60,9	9,1	0,49	40,6	0,003	0,0015	0,11
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2,76	0,49	14,02	72,78	0	0,06	0,03	0	0	14,7	66,4	4,74	1,2	39,9	0,012	0	0,3
№ 338 *	Фрукт Банан	1/125	1,87	0,62	26,25	120	12,5	0,05	0,06	0	0	10	35	52,5	0,75	105	0,006	0	0,18
	Итого обед:		31,52	36,13	147,36	1014,08	55,7	0,52	0,6	70,9	7,85	613	477	137,4	4,58	503	0,056	0,0131	1,69
	Итого за день:		44,78	45,468	224,79	1486,47	61,82	0,71	0,79	139	8,95	823	681	183,1	6,71	771	0,077	0,018	2,14

* - 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

День 3

Сезон: Осень-Зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества								
			Белки	Жиры		Углеводы	С	В1	В2	А	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
	Завтрак																			
№ 1*	Бутерброд с маслом сливочным	1/50/12	2,91	4,29	18,45	0	0,04	0,03	50	0,14	10,4	27,9	5,2	0,4	38	0,001	0,001			0,1
№ 223*	Запеканка из творога с повидлом	1/180/20	22,7	17,49	50,4	0,84	0,1	0,54	55	4,1	184	147	23,8	1,2	164	0,009	0,0074			0,4
№376*	Чай с сахаром	1/180	0,063	0,018	13,5	0,03	0	0	0	0	1,99	2,52	1,26	0,3	0,6	0	0			0,06
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	0	0,05	0,02	0	0	10,5	47,4	3,37	0,9	29	0,009	0			0,15
Пром. выпуск	Крендель сахарный	1/50	1,54	1,57	17,87	0	0,06	0,05	0	0	4,7	3,5	2,2	0,1	13	0,001	0,0001			0,02
№ 386*	Кисломолочный напиток (Ряженка)	1/270	7,82	6,74	11,34	0,8	0,05	0,03	48	0,36	335	248	37,8	0,3	98	0,002	0,0022			0,07
	Итого завтрак:		37,01	30,47	121,58	1,67	0,3	0,67	152	4,6	546	477	73,6	3	343	0,022	0,0107			0,8
	Обед																			
№ 57**	Икра кабачковая пром.производства для детского питания	1/100	1,2	4,71	7,7	0,83	0,03	0,05	0	0	40	37,5	15	0,1	1,5	0,004	0			0,02
№ 82*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	2,5	11,26	16,35	0,67	0,06	0,06	17	1,05	63,4	29,6	3,76	0,1	6	0,005	0,0006			0,03
№ 294*	Котлеты рубленные из курицы	1/120	16,94	18,08	15,81	0,97	0,24	0,2	58	0,9	205	86,4	8,37	1,5	127	0,002	0,004			0,37
№ 367**	Соус томатный с овощами	1/40	0,58	2,83	5,03	0,09	0,01	0,01	17	0,04	9,44	14,7	0,39	0	0,8	0	0			0,01
№ 305*	Рис припущенный	1/180	4,35	5,14	43,99	0	0,03	0,02	0	0,06	2,89	72,7	22,8	0	48	0,002	0,0006			0,01
№ 358*	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	1/180	0,38	0,1	34,75	1,99	0,01	0,01	0	0	38,6	16,7	4,37	0	37	0,004	0			0,01
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/35	5,53	0,7	33,81	0	0,07	0,04	0	0	16,1	60,9	9,1	0,5	41	0,003	0,0015			0,11
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2,76	0,49	14,02	0	0,06	0,03	0	0	14,7	66,4	4,74	1,2	40	0,012	0			0,3
	Итого обед:		34,24	43,31	171,46	4,55	0,5	0,43	92	2,05	390	385	68,5	3,5	301	0,032	0,0067			0,84
	Итого за день:		71,25	73,78	293,04	6,22	0,8	1,11	244	6,65	937	862	142	6,4	644	0,054	0,0174			1,64

* - 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

День 4

Сезон: Осень-Зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества																								
			Белки	Жиры		Углеводы	С	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F																	
																				Жир	Уг	Вит	Мин													
	Завтрак																																			
№ 14*	Масло порционно	1/12	0,096	2,69	0,15				51,6						0,24	0	0,01	48	0,14	2,88	3,6	0	0,02	3,6	0,001	0	0,01									
№ 15*	Сыр порционно	1/15	3,9	3,99	0				51,49						0,1	0	0,05	32	0,75	75	45	8,25	0,11	15	0,0007	0,0028	0,03									
№ 175*	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	1/180/6	4,96	7,94	35,55				245,44						0,78	0,08	0,11	45	0,28	85,4	104	30,4	0,68	127	0,01	0,001	0,17									
№ 382*	Какао с молоком	1/180	3,67	3,18	15,82				96,74						1,42	0,05	0,02	22	0,1	107	112	19,2	0,43	9,47	0,001	0,001	0,1									
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15				116,9						0	0,05	0,03	0	0	11,5	43,5	6,5	0,35	29	0,0022	0,0011	0,01									
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02				51,99						0	0,05	0,02	0	0	10,5	47,4	3,37	0,85	28,5	0,009	0	0,15									
№ 389*	Сок вишневый	1/200	1,4	0,4	22,8				100,4						2,8	0,02	0,04	0	0	14	36	12	0,06	100	0,004	0	0									
	Итого завтрак:		19,956	19,06	108,49				714,56					5,34	0,25	0,29	146	1,27	306	392	79,8	2,5	312	0,0279	0,0058	0,46										
	Обед																																			
№ 131*	Горошек зеленый консервированный пром. производства	1/100	2,8	2,7	5,7				25,86						5,82	0,06	0,04	7,3	0	2,06	32,5	11,6	0,07	2,86	0,008	0,0023	0,02									
№ 112*	Суп с макаронными изделиями и картофелем	1/250	2,56	2,77	15,68				109						1,07	0,09	0,05	0	0	29,5	20,2	11,3	0,1	4,81	0,003	0,0006	0,03									
№ 263*	Рагу из говядины	1/180/100	21,09	31,51	19,84				302,97						2,54	0,15	0,18	0	1,01	200	288	33,4	2,52	163	0,0035	0,0052	0,63									
№ 349*	Компот из смеси сухофруктов	1/180	0,59	0,081	28,81				119,52						0,65	0,01	0,02	0	0	29,2	21,1	15,7	0,4	207	0,007	0	0,1									
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/35	5,53	0,7	33,81				163,66						0	0,07	0,04	0	0	16,1	60,9	9,1	0,49	40,6	0,003	0,0015	0,11									
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2,76	0,49	14,02				72,78						0	0,06	0,03	0	0	14,7	66,4	4,74	1,2	39,9	0,012	0	0,3									
№ 338 *	Фрукт Яблоко	1/125	0,5	0,5	12,25				58,75						10,5	0,04	0,03	0	0	20	13,8	11,3	2,08	148	0,007	0	0,03									
	Итого обед:		35,83	38,75	130,11				852,54					20,6	0,48	0,39	7,3	1,01	312	503	97,1	6,86	605	0,0435	0,0096	1,22										
	Итого за день:		55,786	57,81	238,6				1567,1					25,9	0,73	0,69	154	2,28	618	895	177	9,36	917	0,0714	0,0154	1,68										

* - 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

День 5

Сезон: Осень-Зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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	K	I	Se	F						
	Завтрак																								
№ 3*	Бутерброд с сыром	1/50/15	6,24	8,16	15,41				161						85,5	89	12,9	0,5	46	0,002	0,004	0,11			
№ 209*	Яйцо вареное	1/40	5,08	3,6	0,28				63						22	77	4,8	1	56	0,008	0,0042	0,45			
№ 182*	Каша жидкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным	1/180/6	3	10,83	37,4				250,76						105	111	51,3	1,5	126	0,001	0,0008	0,36			
№ 379*	Кофейный напиток с молоком	1/180	2,84	2,41	18,82				80,54						73,2	81	12,6	0,1	13	0,007	0,0009	0,03			
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02				51,99						10,5	47	3,37	0,9	29	0,009	0	0,15			
№ 338 *	Фрукт Банан	1/125	1,87	0,62	26,25				120						10	35	52,5	0,8	105	0,006	0	0,18			
	Итого завтрак:		21,01	25,98	108,18				727,29						307	440	137	4,6	375	0,033	0,01	1,28			
	Обед																								
№ 70*	Помидор соленый пром. производства	1/100	0,8	0,1	3,5				20						10	35	15	0,1	0,9	0,004	0	0,02			
№ 88*	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1/250/10	2,46	7,43	10,82				151,8						87,9	24	9,62	0,1	5,8	0,003	0,0007	0,02			
№ 290*	Курица, тушенная в соусе	1/120	13,98	13,99	4,21				199,2						156	95	20,3	0,8	121	0,001	0,0045	0,2			
№ 309*	Макаронные изделия отварные с маслом	1/180/6	6,61	5,41	31,72				202,14						5,83	45	25,3	0	36	0,01	0,001	0			
№ 389*	Сок персиковый	1/200	0,6	0,2	30,4				125,8						20	36	14	0,1	240	0,004	0	0,02			
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/35	5,53	0,7	33,81				163,66						16,1	61	9,1	0,5	41	0,003	0,0015	0,11			
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2,76	0,49	14,02				72,78						14,7	66	4,74	1,2	40	0,012	0	0,3			
	Итого обед:		32,74	22,91	128,48				935,38						311	362	98,1	2,8	485	0,037	0,0077	0,67			
	Итого за день:		53,75	48,89	236,66				1662,67						617	802	236	7,4	860	0,07	0,0176	1,95			

* - 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

День 6
Сезон: Осень-Зима
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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
№ 1*	Завтрак Бутерброд с маслом сливочным	1/50/12	2,91	4,29	18,45	168,64	0	0,04	0,03	49,6	0,14	10,4	27,9	5,2	0,42	38,3	0,001	0,001	0,1
№ 224*	Запеканка из творога с морковью со стуженным молоком	1/180/20	16,34	17,76	58,88	314,56	1,63	0,13	0,51	88,9	4,04	182	155	19	1,36	135	0,009	0,0082	0,48
№ 377*	Чай с лимоном, с сахаром	1/180	0,11	0,018	13,68	45,8	2,54	0	0	0,15	12,8	3,96	2,16	0,32	1,97	0	0	0,08	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,05	0,02	0	0	10,5	47,4	3,37	0,85	28,5	0,009	0	0,15
Пром. выпуск	Пряник	1/30	1,97	0,7	8,43	95	1,27	0,09	0,02	0	0	6,6	3,5	2	0,07	19,3	0,001	0,001	0,02
№ 386*	Кисломолочный напиток (Кефир)	1/270	9,36	6,74	10,8	99	1,88	0,1	0,05	54	0,36	324	243	37,8	0,26	105	0,002	0,0024	0,07
	Итого завтрак:		32,67	29,87	120,26	774,99	7,32	0,41	0,63	192	4,69	480	69,5	3,28	328	0,022	0,0126	0,89	
	Обед																		
№ 133*	Кукуруза консервированная пром. производства	1/100	2,05	2,9	9,78	73,6	1,21	0,01	0,04	14	0	9,36	49,8	0,2	0,4	1,13	0,021	0,013	0,01
№ 102*	Суп картофельный с бобовыми	1/250	5,48	5,26	16,52	148,25	0,82	0,22	0,07	0	0	42,7	63,1	23,1	0,08	4,77	0,003	0,0009	0,02
№ 268*	Биточки рубленые из говядины с маслом сливочным	1/120/6	16,03	26,13	13,9	334,46	0,36	0,1	0,16	48,4	1,04	185	204	24,2	1,82	129	0,003	0,0084	0,45
№ 321*	Капуста тушеная	1/180	3,7	5,82	12,93	135,18	12,9	0,04	0,09	0	0,06	99,8	72,3	37,2	0,03	128	0,002	0	0,01
№ 348*	Компот из кураги	1/180	0,7	0,041	24,86	103,32	0,54	0,01	0,03	0	0	29,1	19,7	15,8	0,43	232	0,006	0	0,1
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/35	5,53	0,7	33,81	163,66	0	0,07	0,04	0	0	16,1	60,9	9,1	0,49	40,6	0,003	0,0015	0,11
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2,76	0,49	14,02	72,78	0	0,06	0,03	0	0	14,7	66,4	4,74	1,2	39,9	0,012	0	0,3
№ 338*	Фрукт Апельсин	1/125	0,5	0,25	14,37	61,25	45	0,1	0,04	0	0	20	13,8	13,8	0,37	98	0,008	0	0,03
	Итого обед:		36,75	41,59	140,19	1092,5	60,8	0,61	0,5	62,4	1,1	417	550	128	4,82	673	0,058	0,0238	1,02
	Итого за день:		69,42	71,46	260,45	1867,49	68,1	1,02	1,13	255	5,79	956	1030	198	8,1	1001	0,08	0,0364	1,92

* - 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

День 7
 Сезон: Осень-Зима
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества								
			Белки	Жиры		Углеводы	C	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F		
	Завтрак																				
№ 14*	Масло порционно	1/12	0,096	2,69	0,15		0,24	0	0,012	48	0,14	2,88	3,6	0	0,02	3,6	0,001	0	0,006		
№ 15*	Сыр порционно	1/15	3,9	3,99	0		0,1	0	0,054	31,5	0,75	75	45	8,25	0,11	15	0,0007	0,0028	0,025		
№ 182*	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	1/180/6	3,1	7,86	36,68		0,98	0,05	0,013	49	0,33	86,23	32,8	25,5	0,42	127	0,0084	0,001	0,096		
№ 382*	Какао с молоком	1/180	3,67	3,18	15,82		1,42	0,05	0,016	22	0,1	107	112	19,2	0,43	9,47	0,001	0,001	0,1		
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15		0	0,05	0,03	0	0	11,5	43,5	6,5	0,35	29	0,0022	0,0011	0,008		
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02		0	0,05	0,024	0	0	10,5	47,4	3,37	0,85	28,5	0,009	0	0,15		
№ 338 *	Фрукт Яблоко	1/125	0,5	0,5	12,25		10,5	0,04	0,025	0	0	20	13,8	11,3	2,08	148	0,007	0	0,034		
	Итого завтрак:		17,2	19,08	99,07		13,2	0,24	0,174	150	1,32	313,1	298	74	4,25	360	0,0293	0,0058	0,419		
	Обед																				
№ 70*	Огурец соленый пром. производства	1/100	0,8	0,1	1,7		0,35	0,02	0,1	0	0	23	24	14	0,06	1	0,003	0	0,015		
№ 96*	Рассолыник ленинградский со	1/250/10	2,71	8,82	17,4		0,87	0,1	0,071	16,9	1,31	80,3	19,2	11,7	0,09	5,15	0,005	0,0007	0,022		
№ 229*	Рыба, тушенная в томате с овощами	1/120	11,7	5,94	4,56		4,47	0,06	0,06	6,98	6,84	358,9	195	58,2	1,02	150	0,01	0,0116	0,61		
№ 128*	Картофельное пюре	1/180	3,72	10,98	21,57		6,96	0,17	0,136	60	0,12	85,98	104	32,9	0,06	164	0,001	0,0004	0,014		
№ 389*	Сок виноградный	1/200	0,6	0,4	32,6		2	0,04	0,022	0	0	40	24	18	0,08	100	0,004	0	0,02		
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/35	5,53	0,7	33,81		0	0,07	0,042	0	0	16,1	60,9	9,1	0,49	40,6	0,003	0,0015	0,11		
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2,76	0,49	14,02		0	0,06	0,033	0	0	14,7	66,4	4,74	1,2	39,9	0,012	0	0,3		
	Итого обед:		27,82	27,43	125,66		14,7	0,53	0,464	83,9	8,27	619	494	149	3	501	0,038	0,0142	1,091		
	Итого за день:		45,02	46,51	224,73		27,9	0,76	0,638	234	9,59	932,1	792	223	7,26	861	0,0673	0,02	1,51		

* - 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

День 8

Сезон: Осень-Зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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	K	I	Se	F	
	Завтрак																			
№ 3*	Бутерброд с сыром	1/50/15	6,24	8,16	15,41	161	0,1	0,04	0,08	53,6	0,65	85,5	89	12,9	0,46	46,2	0,002	0,004	0,11	
№ 209*	Яйцо вареное	1/40	5,08	3,6	0,28	63	0	0,03	0,02	100	2,53	22	77	4,8	1	56	0,008	0,0042	0,45	
№ 181*	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	1/180/6	2,76	9,06	35,8	246,02	0,98	0,07	0,01	49	0,32	89,4	40	17,2	0,42	123	0,009	0,001	0,1	
№376*	Чай с сахаром	1/180	0,063	0,018	13,5	34	0,03	0	0	0	0	1,99	2,5	1,26	0,25	0,6	0	0	0,06	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,05	0,02	0	0	10,5	47	3,37	0,85	28,5	0,009	0	0,15	
№ 389*	Сок апельсиновый	1/200	0,2	0,2	23,1	103	40	0,08	0,3	0	0	8	11	11	0,03	106	0,008	0	0,02	
	Итого завтрак:		16,323	21,398	98,11	659,01	41,1	0,26	0,44	203	3,5	217	267	50,5	3,01	360	0,036	0,0092	0,89	
	Обед																			
№ 57**	Икра кабачковая пром.производства для детского питания	1/100	1,2	4,71	7,7	77,5	0,83	0,03	0,05	0	0	40	38	15	0,07	1,5	0,004	0	0,02	
№ 101*	Суп картофельный с крупой	1/250	1,47	2,71	12,11	85,75	0,75	0,09	0,06	0	0	26,7	18	10,3	0,09	6,41	0,003	0,0008	0,02	
№ 261*	Печень, тушенная в соусе	1/120	15,19	11,71	4,57	190,8	10,6	0,22	1,68	2564	10,2	355	267	17,8	5,66	120	0,01	0,0192	1,41	
№ 304*	Рис отварной	1/180	4,38	6,44	44,01	251,64	0	0,03	0,02	0	0,06	1,63	73	19,6	0,06	48,7	0,002	0,0006	0,02	
№ 348*	Компот из яблома	1/180	0,31	0,068	26,86	109,98	0	0,07	0,02	0	0	18,3	17	7,3	0,4	113	0,006	0	0,1	
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/35	5,53	0,7	33,81	163,66	0	0,07	0,04	0	0	16,1	61	9,1	0,49	40,6	0,003	0,0015	0,11	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2,76	0,49	14,02	72,78	0	0,06	0,03	0	0	14,7	66	4,74	1,2	39,9	0,012	0	0,3	
№ 338*	Фрукт Банан	1/125	1,87	0,62	26,25	120	12,5	0,05	0,06	0	0	10	35	52,5	0,75	105	0,006	0	0,18	
	Итого обед:		32,71	27,448	169,33	1072,11	24,7	0,62	1,96	2564	10,3	482	576	136	8,72	475	0,046	0,0221	2,15	
	Итого за день:		49,033	48,846	267,44	1731,12	65,8	0,88	2,4	2767	13,8	699	842	187	11,7	835	0,082	0,0313	3,04	

* - 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

День 9

Сезон: Осень-Зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества												
			Белки	Жиры		Углеводы	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	K	I	Se	F					
	Завтрак																							
№ 1*	Бутерброд с маслом сливочным	1/50/12	2,91	4,29	18,45	168,64	0	0,04	0,03	49,6	0,14	10,4	27,9	5,2	0,42	38,3	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,1	0,1
№ 216**	Макаронные запеченные с сыром	1/180	9,8	11,92	30,69	300,96	0,19	0,07	0,1	104	0,24	97,7	61,9	6,28	1,1	62,9	0,002	0,002	0,0028	0,0028	0,0028	0,0028	0,27	0,27
№ 378*	Чай с молоком, с сахаром	1/180	1,27	1,13	13,31	47,81	1,11	0,03	0,01	8,37	0,1	16	17,7	12,9	0,34	2,43	0,007	0,007	0,0008	0,0008	0,0008	0,0008	0,07	0,07
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,05	0,02	0	0	10,5	47,4	3,37	0,85	28,5	0,009	0	0	0	0	0,15	0,15	
Пром. выпуск	Печенье овсяное	1/30	1,87	0,71	9,43	65	0,27	0,09	0,03	0	0	7,3	4	4,3	0,06	18,3	0	0,001	0,001	0,001	0,001	0,02	0,02	
№ 386*	Кисломолоочный напиток (Биойогурт)	1/270	5,42	4,34	13,2	111	4,28	0,48	0,05	30	0,36	240	183	25,8	0,14	106	0,002	0,002	0,0021	0,0021	0,0021	0,36	0,36	
	Итого завтрак:		23,25	22,75	95,1	745,4	5,85	0,76	0,23	192	0,84	382	342	57,8	2,91	256	0,021	0,021	0,0076	0,0076	0,0076	0,96	0,96	
	Обед																							
№ 70*	Помидор соленый пром. производства	1/100	0,8	0,1	3,5	20	0,5	0,02	0,02	0	0	10	35	15	0,08	0,93	0,004	0	0	0	0	0,02	0,02	
№ 108*	Суп картофельный с клецками	1/250	3,55	4,58	18,78	144,25	2	0,1	0,08	21,1	1,75	70,9	72,2	25,4	0,12	4,32	0,005	0,001	0,001	0,001	0,001	0,03	0,03	
№ 260*	Гуляш из говядины	1/80/40	17,46	20,11	3,46	265,2	1,1	0,04	0,12	0	1,17	146	185	26,4	3,67	134	0,004	0,006	0,006	0,006	0,006	0,91	0,91	
№ 302*	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	10,3	7,3	46,36	292,5	0	0,24	0,13	0	0,06	65,8	245	163	3,07	191	0,002	0,0008	0,0008	0,0008	0,0008	0,76	0,76	
№ 348*	Компот из черносслива	1/180	0,31	0,09	21,24	88,56	0,4	0	0,014	0	0	18,3	11,2	15,5	0,4	117	0,007	0	0	0	0	0,1	0,1	
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/35	5,53	0,7	33,81	163,66	0	0,07	0,04	0	0	16,1	60,9	9,1	0,49	40,6	0,003	0,0015	0,0015	0,0015	0,0015	0,11	0,11	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2,76	0,49	14,02	72,78	0	0,06	0,03	0	0	14,7	66,4	4,74	1,2	39,9	0,012	0	0	0	0	0,3	0,3	
№ 338*	Фрукт Апельсин	1/125	0,5	0,25	14,37	61,25	45	0,1	0,04	0	0	20	13,8	13,8	0,37	98	0,008	0	0	0	0	0,2	0,2	
	Итого обед:		41,21	33,62	155,54	1108,2	49	0,63	0,46	21,1	2,98	362	690	273	9,4	626	0,044	0,0093	0,0093	0,0093	0,0093	2,43	2,43	
	Итого за день:		64,46	56,37	250,64	1853,6	54,9	1,39	0,69	213	3,82	744	1031	331	12,3	882	0,065	0,017	0,017	0,017	0,017	3,38	3,38	

* - 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

День 10
Сезон: Осень-Зима
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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	K	I	Se	F	
	Завтрак																			
№ 131*	Горошек зеленый консервированный пром. производства	1/30	0,86	0,81	1,71	7,76	2,91	0,02	0,01	2,2	0	0,62	9,75	3,47	0,02	0,86	0,0022	0,0007	0,01	
№ 210*	Омлет натуральный с маслом сливочным	1/180/6	17,28	30,78	3,26	311,17	0,31	0,12	0,63	366	3,9	127,8	124	20	3,26	127	0,009	0,0062	0,9	
№ 379*	Кофейный напиток с молоком	1/180	2,84	2,41	18,82	80,54	1,17	0,04	0,01	18	0,1	73,2	81	12,6	0,12	13,1	0,007	0,0009	0,03	
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,03	0	0	11,5	43,5	6,5	0,35	29	0,0022	0,0011	0,01	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,05	0,02	0	0	10,5	47,4	3,37	0,85	28,5	0,009	0	0,15	
Пром. выпуск	Зефир	1/30	1,87	0,75	19,43	75	0,27	0,09	0,03	0	0	6,3	5	7,3	0,08	29,3	0,001	0,0009	0,02	
№ 386*	Кисломолочный напиток (Снежок)	1/270	5,22	4,3	12	111	4,28	0,36	0,02	18	0,24	216	159	13,8	0,12	106	0,002	0,002	0,03	
	Итого завтрак:		34	39,91	89,39	754,36	8,94	0,72	0,76	405	4,24	445,9	469,6	67,04	4,8	334	0,0324	0,0118	1,14	
	Обед																			
№ 70*	Огурец соленый пром. производства	1/100	0,8	0,1	1,7	25	0,35	0,02	0,1	0	0	23	24	14	0,06	1	0,003	0	0,02	
№ 99*	Суп из овощей со сметаной	1/250/10	2,28	11,22	14,56	144,8	1,62	0,08	0,06	16,9	1,18	86	24,27	20,75	0,08	4,65	0,002	0,0008	0,02	
№ 291*	Плов из курицы	1/250	19,06	11,77	40,2	343,5	1,77	0,12	0,15	21,9	1,15	196,8	197,3	60,78	2,21	195	0,0012	0,0037	0,55	
№ 358*	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	1/180	0,38	0,1	34,75	141,84	1,99	0,01	0,01	0	0	38,59	16,65	4,37	0,02	37,4	0,004	0	0,01	
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/35	5,53	0,7	33,81	163,66	0	0,07	0,04	0	0	16,1	60,9	9,1	0,49	40,6	0,003	0,0015	0,11	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2,76	0,49	14,02	72,78	0	0,06	0,03	0	0	14,7	66,36	4,74	1,2	39,9	0,012	0	0,3	
№ 338*	Фрукт Яблоко	1/125	0,5	0,5	12,25	58,75	10,5	0,04	0,03	0	0	20	13,75	11,25	2,08	148	0,007	0	0,03	
	Итого обед:		31,31	24,88	151,29	950,33	16,2	0,4	0,42	38,8	2,33	395,2	403,2	125	6,13	466	0,0322	0,006	1,03	
	Итого за день:		65,31	64,79	240,68	1704,69	25,2	1,12	1,18	443	6,57	841,1	872,8	192	10,9	800	0,0646	0,0178	2,17	

* - 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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 479392069178180993905932985988858338549683813625

Владелец Дурных Ирина Александровна

Действителен с 29.03.2023 по 28.03.2024