

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ «Тэмминская СОШ»
И.И. Именова



**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ
МЕНЮ**

осенне – зимнего сезона

МКОУ «Тэмминская СОШ»

на 2024 – 2025 учебный год

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

№ 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
	Завтрак																		
№ 131*	Горошек зеленый консервированный пром. производства	1/30	0,86	0,81	3,01	7,76	1,01	0,02	0,01	1,9	0	0,62	9,75	4,47	0,02	0,86	0,002	0,0005	0,005
№ 210*	Омлет натуральный с маслом сливочным	1/150/5	12,4	16,92	5,72	259,31	0,26	0,1	0,33	307,0	3	136,52	103	17,7	2,02	106	0,005	0,005	0,65
№ 378 *	Чай с молоком, с сахаром	1/180	1,01	1,13	14,31	47,81	0,99	0,03	0,01	9,77	0,1	15,99	17,7	13,9	0,28	2,43	0,004	0,0006	0,055
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	6,2	0,28	23,2	0,002	0,0008	0,006
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	0,005	0	0,11
№ 338 *	Фрукт Апельсин	1/100	0,5	0,25	17,96	61,25	29	0,1	0,04	0	0	20	13,8	16,8	0,37	98	0,006	0	0,023
	Итого завтрак:		19,25	19,75	67	504,31	31,3	0,32	0,43	318,7	3,1	189,3	211	61,3	3,5	249	0,024	0,0069	0,849
	Обед																		
№ 133*	Кукуруза отварная консервированная	1/60	1,23	1,8	6,07	44,16	0,73	0,01	0,03	8,4	0	5,62	29,9	0,22	0,02	0,68	0,013	0,006	0,006
№ 95**	Суп с рыбными консервами	1/200	3,87	5,72	15,46	133,8	0,29	0,08	0,12	23,0	2,1	136,2	41,2	9,88	0,71	6	0,003	0,001	0,025
№ 259*	Жаркое по-домашнему	1/150/90	15,2	19,3	23,67	404,4	1,72	0,16	0,17	0	0,9	188,6	235	29,5	0,89	129	0,003	0,0035	0,6
№ 389*	Сок яблочный	1/200	1	0	22,2	84,8	2	0,02	0,02	0	0	14	14	11,5	0,88	120	0,007	0,000	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	8,5	0,35	29	0,002	0,0006	0,08
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/28	1,7	0,33	9,35	48,52	0	0,04	0,02	0	0	9,8	44,2	4,16	0,8	26,6	0,008	0	0,2
	Итого обед:		26,95	27,65	100,9	832,58	4,74	0,36	0,39	31,4	3	365,7	408	63,8	3,65	311	0,036	0,0111	0,941
	Итого за день:		46,2	47,4	167,9	1336,89	36	0,68	0,82	350,1	6,1	555,1	619	125	7,20	560	0,06	0,018	1,79

* - 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

№ 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
	Завтрак																		
№ 3*	Бутерброд с сыром	1/40/10	4,8	4,78	11,86	124	0,05	0,03	0,06	61,2	0,5	65,8	68,8	9,96	0,36	35,5	0,002	0,0032	0,09
№ 120*	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом сливочным	1/150/5	3,88	2,94	10,77	90	0,1	0,05	0,01	31,8	0,25	67,8	22,1	6	0,49	101	0,005	0,0007	0,097
№ 377*	Чай с лимоном, с сахаром	1/180	0,11	0,018	13,68	45,8	1,04	0,02	0,04	21,1	0,15	12,8	3,96	2,16	0,32	1,97	0	0	0,08
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,02	0	0	7	31,6	2,25	0,57	19	0,006	0	0,14
№ 389*	Сок абрикосовый	1/200	1	0	25,4	105,6	1,8	0,04	0,08	0	0	20	36	20	0,04	70	0,004	0	0,003
	Итого завтрак:		11,11	7,978	68,39	400,06	2,99	0,18	0,21	114	0,9	173	162	40,4	1,78	228	0,017	0,0039	0,41
	Обед																		
№ 70*	Огурец соленый	1/60	0,48	0,06	1,02	15	0,05	0,01	0,06	18,5	0	13,8	14,4	8,4	0,04	0,6	0,002	0	0,009
№ 98*	Суп крестьянский с крупой	1/200/10	3,74	10,92	7,21	109,64	0,5	0,04	0,04	37,5	0,53	39,6	16	3,45	0,05	5,6	0,002	0,0005	0,011
№ 234*	Биточки рыбные	1/100	11,59	13,27	10,9	179,66	0,5	0,05	0,13	86,98	4,5	312	156	11,6	1,39	125	0,01	0,0098	0,772
№ 366**	Соус томатный	1/40	0,46	1,68	3,2	29,8	0,1	0,01	0,01	18,6	0,03	6,35	8,89	0,6	0,02	0,16	0	0	0,004
№ 310 *	Картофель отварной с маслом сливочным	1/150/5	2,85	4,31	23,01	142,35	0,05	0,15	0,09	39	0,05	64,6	79,7	29,3	0,02	125	0,008	0	0,003
№ 388*	Напиток из плодов шиповника	1/180	0,61	0,25	18,68	79,38	25	0,01	0,05	35,2	0	19,2	3,09	3,09	0,57	9,3	0,008	0	0,09
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,55	24,15	116,9	0	0,05	0,03	0	0	11,5	47,5	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	47,2	3,16	0,89	26,6	0,008	0	0,2
№ 338 *	Фрукт Банан	1/100	1,87	0,62	26,25	120	6,5	0,05	0,06	0	0	10	39	43,5	0,9	105	0,006	0	0,13
	Итого обед:		27,39	31,99	123,77	841,25	32,7	0,42	0,49	236	5,11	487	412	110	4,22	426	0,047	0,0114	1,299
	Итого за день:		38,5	39,97	192,16	1241,31	35,7	0,6	0,7	350	6,01	660	575	150	6	654	0,064	0,0153	1,709

* - 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

№ 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
	Завтрак																		
№ 1*	Бутерброд с маслом сливочным	1/40/10	2,36	3,49	10,89	116	0	0,03	0,021	76	0,1	8,4	23	4,2	0,4	31	0,001	0,0009	0,08
№ 223*	Запеканка из творога с повидлом	1/150/20	11,12	10,58	37	235	21,7	0,09	0,3	46	3,4	133,4	123	20	1	137	0,008	0,0062	0,34
№376*	Чай с сахаром	1/180	0,063	0,018	13,5	34	0,027	0	0	0	0	1,99	2,5	1,3	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	0,01	0	0	7	32	2,3	0,6	19	0,006	0	0,14
Пром. выпуск	Крендель сахарный	1/50	1,54	1,57	12,87	85	0	0,06	0,04	0	0	4,7	3,5	2,2	0,1	13	0,001	0,0001	0,02
№ 386*	Кисломолочный напиток (Ряженка)	1/225	6,52	3,62	9,45	114,75	0,67	0,05	0,021	80	0,3	279	207	32	0,2	82	0,002	0,0019	0,06
	Итого завтрак:		22,923	19,52	90,39	619,41	22,4	0,26	0,392	202	3,8	434,5	390	61	2,4	282	0,018	0,0091	0,69
	Обед																		
№ 57**	Икра кабачковая пром.производства для детского питания	1/60	0,72	2,83	4,62	46,5	3,5	0,02	0,03	0	0	18	22	9	0	0,9	0,0024	0	0,01
№ 82*	Борщ с капустой и картофелем	1/200/10	2	8,01	13,08	109,64	2,54	0,05	0,049	44	0,8	40,7	24	3	0,1	4,8	0,0042	0,0005	0,02
№ 294*	Котлеты рубленые из курицы	1/100	11,12	10,07	13,18	187,66	3,7	0,2	0,17	68	0,8	121,9	72	15	2,3	106	0,0014	0,0034	0,31
№ 367**	Соус томатный с овощами	1/40	0,58	2,83	3,03	47,96	2,094	0,01	0,014	37	0	9,44	17	0,4	0	0,8	0	0	0,01
№ 305*	Рис припущенный	1/150	3,63	2,29	26,66	101	0	0,02	0,01	0	0,1	2,41	61	22	0	62	0,0017	0,0005	0,01
№ 358*	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	1/180	0,38	0,1	20,75	131,84	1,79	0,01	0,01	0	0	11,59	17	4,4	0	37	0,008	0	0,01
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	2,95	0,5	21,15	116,9	0	0,05	0,03	0	0	11,5	24	6,5	0,4	29	0,0054	0,0011	0,08
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/28	1,84	0,33	7,35	48,52	0	0,04	0,022	0	0	9,8	34	3,2	0,8	27	0,0089	0	0,5
	Итого обед:		23,22	26,96	109,82	790,02	13,62	0,4	0,335	149	1,7	225,3	270	63	3,6	268	0,032	0,0055	0,94
	Итого за день:		46,143	46,48	200,21	1409,43	36,02	0,65	0,727	350	5,5	659,8	660	125	6	550	0,05	0,0146	1,63

* - 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: 7-11 лет

№ 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
	Завтрак																		
№ 14*	Масло порционно	1/10	0,08	2,25	0,13	43	0,31	0	0,02	83	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	1,00	0	0,046	96	0,5	72	30	5,5	0,07	10	0,0005	0,0019	0,017
№ 175*	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	1/150/5	4,14	6,62	29,63	204,54	0,95	0,07	0,1	87,36	0,44	71,14	86,85	25,37	0,57	85,43	0,009	0,0067	0,14
№ 382*	Какао с молоком	1/180	3,67	3,18	15,82	96,74	1,52	0,05	0,026	61,96	0,1	107	112,1	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	0,024	0	0	9,2	34,8	5,2	0,28	13,2	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	3,8	0,02	0,044	0	0	14	36	12	0,06	100	0,004	0	0,001
	Итого завтрак:		16,4	15,75	94,38	607,19	7,58	0,21	0,28	328,3	1,16	282,7	334,35	69,52	2	240,1	0,0231	0,0105	0,41
	Обед																		
№ 131*	Горох овощной отварной консервированный	1/60	1,72	1,62	3,42	15,52	6,82	0,03	0,024	21,4	0	1,24	14,5	6,94	0,044	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	16,18	9,04	0,08	3,85	0,0026	0,0005	0,02
№ 289*	Рагу из птицы	1/150/90	18,08	26,01	11,01	259,69	2,98	0,13	0,16	0	3,87	171,4	172,25	28,65	1,3	119,65	0,005	0,0045	0,54
№ 349*	Компот из смеси сухофруктов	1/180	0,59	0,081	28,81	119,52	0,95	0,02	0,021	0	0	29,23	21,09	15,71	0,4	115,82	0,007	0	0,1
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,05	116,9	0	0,05	0,13	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	0,022	0	0	9,8	44,24	3,16	0,8	26,6	0,0086	0	0,2
№ 338 *	Фрукт Яблоко	1/100	0,5	0,5	12,25	58,75	11,5	0,04	0,025	0	0	20	13,75	10,25	2,075	123,3	0,007	0	0,034
	Итого обед:		28,73	31,26	101,44	706,1	23,1	0,39	0,422	21,4	3,87	266,8	325,51	80,25	5,049	419,94	0,0372	0,0075	0,985
	Итого за день:		45,13	47,01	195,82	1313,29	30,7	0,6	0,702	349,7	5,03	549,5	659,9	149,8	7,049	660,04	0,0603	0,018	1,395

* - 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

№ 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	Г
	Завтрак																		
№ 3*	Бутерброд с сыром	1/40/10	4,8	4,28	11,86	124	0,08	0,032	0,064	61,2	0,5	65,76	68,8	9,96	0,36	35,5	0,0017	0,0032	0,09
№ 209*	Яйцо вареное	1/40	5,08	3,6	0,28	63	0	0,03	0,018	135	2,53	22	76,8	4,8	1	36	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	0,82	0,14	0,014	40,86	0,21	98,83	92,26	32,73	1,22	95,3	0,005	0,0007	0,3
№ 379*	Кофейный напиток с молоком	1/180	2,84	2,41	18,82	80,54	1,17	0,039	0,014	38	0,1	73,2	81	3,6	0,12	13,1	0,007	0,00094	0,03
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,016	0	0	7	31,6	2,25	0,57	19	0,006	0	0,14
№ 338 *	Фрукт Банан	1/100	1,87	0,62	26,25	120	17,5	0,05	0,06	0	0	10	35	32,5	0,75	105	0,006	0	0,18
	Итого завтрак:		18,41	18,18	95,06	631,17	19,6	0,321	0,186	275,06	3,34	276,8	385,5	85,84	4,02	304	0,0337	0,00904	1,19
	Обед																		
№ 70*	Помидор соленый	1/60	0,48	0,06	2,1	12	0,3	0,012	0,012	0	0	6	21	9	0,05	0,56	0,0023	0	0,012
№ 88*	Щи из свежей капусты с картофелем	1/200/10	1,97	6,95	8,66	121,44	1,62	0,054	0,29	33,52	0,9	90,32	19,2	4,7	0,07	4,66	0,0005	0,00053	0,016
№ 290*	Курица, тушенная в соусе	1/100	11,65	12,66	3,51	166	0,68	0,04	0,19	50,1	0,86	130,3	73	16,9	0,7	101	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	15,12	0,01	30,3	0,008	0,0009	0,002
№ 349*	Компот из смеси сухофруктов	1/180	0,6	1,2	30,4	125,8	7,8	0,022	0,022	0	0	20	36	11	0,06	155	0,004	0	0,015
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,05	0	0	11,5	43,5	4,5	0,35	29	0,0022	0,0011	0,08
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/28	1,84	0,33	9,35	48,52	0	0,042	0,022	0	0	9,8	44,24	3,16	0,8	26,6	0,0084	0	0,2
	Итого обед:		26	21,7	104,61	759,11	10,4	0,275	0,611	83,62	1,81	272,8	274,1	64,38	2,03	347	0,0264	0,00633	0,495
	Итого за день:		44,41	39,88	199,67	1390,28	30	0,596	0,797	358,68	5,15	549,6	659,6	150,2	6,05	651	0,0601	0,01537	1,685

* - 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

№ 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
	Завтрак																		
№ 1*	Бутерброд с маслом сливочным	1/40/10	2,36	3,49	14,89	136	0	0,034	0,021	70	0,12	8,4	22,5	3,2	0,35	29,9	0,001	0,0007	0,08
№ 224*	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	1/150/20	13,62	11,8	44,07	262,14	1,36	0,05	0,31	105,07	3,37	151,57	103,86	15,82	1,14	80,4	0,008	0,0069	0,4
№ 377*	Чай с лимоном, с сахаром	1/180	0,11	0,018	13,68	45,8	1,54	0	0	0	0,25	12,78	3,96	2,16	0,32	1,97	0	0	0,08
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,016	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	95	1,27	0,09	0,023	0	0	6,6	3,5	2	0,07	19,3	0,0012	0,00095	0,017
№ 386*	Кисломолочный напиток (Кефир)	1/225	6,52	5,62	9	82,5	1,57	0,09	0,038	95	0,3	170	102,5	24,5	0,22	55,5	0,002	0,002	0,055
	Итого завтрак:		25,9	21,87	96,75	656,1	5,74	0,294	0,408	270,07	4,04	349,75	257,92	49,93	2,67	206,1	0,0182	0,01055	0,772
	Обед																		
№ 133*	Кукуруза отварная консервированная	1/60	1,23	1,74	5,87	44,16	0,73	0,006	0,025	28,4	0	5,62	29,88	0,12	0,024	0,68	0,013	0,001	0,006
№ 102*	Суп картофельный с бобовыми	1/200	4,1	3,21	13,22	75,6	0,66	0,09	0,058	0	0	34,14	50,48	15,46	0,064	3,82	0,0017	0,00075	0,016
№ 268*	Биточки из говядины	1/100/5	6,36	15,78	11,59	210,64	0,3	0,08	0,08	60,32	0,97	114,24	139,92	20,2	1,52	107,2	0,003	0,002	0,38
№ 321*	Капуста тушеная	1/150	3,09	3,65	10,78	80,65	5,74	0,04	0,055	0	0,05	83,17	60,21	24,97	0,021	106,4	0,0011	0	0,005
№ 348*	Компот из кураги	1/180	0,7	0,041	14,86	103,32	0,54	0,014	0,027	0	0	29,08	19,71	15,8	0,43	112,2	0,006	0	0,1
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	1,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,03	0	0	11,5	43,5	6,5	0,35	29	0,0014	0,0011	0,08
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/28	1,84	0,33	9,35	48,52	0	0,042	0,022	0	0	9,8	44,24	3,16	0,8	26,6	0,0076	0	0,2
№ 338 *	Фрукт Апельсин	1/100	0,5	0,25	14,37	61,25	22,29	0,1	0,037	0	0	20	13,75	13,75	0,37	68	0,008	0	0,028
	Итого обед:		19,77	25,5	104,19	741,04	30,26	0,422	0,334	88,72	1,02	307,55	401,69	99,96	3,579	453,9	0,0418	0,00485	0,815
	Итого за день:		45,67	47,37	200,94	1397,14	36	0,716	0,742	358,79	5,06	657,3	659,61	149,89	6,249	660	0,06	0,0154	1,587

* - 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

№ 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
	Завтрак																		
№ 14*	Масло порционно	1/10	0,08	3,25	0,13	43	0,21	0	0,01	80	0,1	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	0,003	0,036	60	0,5	50	30	3,5	0,07	10	0,0005	0,0019	0,017
№ 182*	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	1/150/5	2,59	6,55	30,57	205,02	2,82	0,042	0,011	90,86	0,3	72	27,32	11,22	0,35	75,95	0,007	0,0008	0,08
№ 382*	Какао с молоком	1/180	3,67	3,18	15,82	96,74	1,42	0,05	0,016	21,96	0,1	107	112,1	11,2	0,43	9,47	0,001	0,00098	0,1
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,32	93,52	0	0,04	0,024	0	0	9,2	34,8	3,2	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	0,016	0	0	7	31,6	2,25	0,57	19	0,006	0	0,14
№ 338 *	Фрукт Яблоко	1/100	0,5	0,5	12,25	58,75	10,5	0,037	0,025	0	0	20	13,75	11,25	2,08	147,5	0,007	0	0,034
	Итого завтрак:		13,95	16,78	84,77	566,02	15,02	0,202	0,138	252,82	1	267	252,57	42,62	3,8	288,1	0,0241	0,00458	0,383
	Обед																		
№ 70*	Огурец соленый	1/60	0,48	0,06	1,02	15	0,21	0,012	0,06	0	0	14	14,4	8,4	0,04	0,6	0,002	0	0,009
№ 96*	Рассольник ленинградский	1/200/10	5,17	7,06	13,92	125,44	3,7	0,08	0,057	23,52	1,1	46	15,38	9,34	0,07	4,12	0,0042	0,00058	0,018
№ 229*	Рыба, тушеная в томате с овощами	1/100	9,75	5,95	3,8	105	3,73	0,05	0,05	5,82	3,8	199	126,19	38,53	0,85	95,21	0,01	0,0097	0,51
№ 128*	Картофельное пюре	1/150	3,1	9,15	17,98	172,85	5,8	0,142	0,414	70	0,1	72	87,02	23,4	0,05	136,6	0,0016	0,0003	0,012
№ 389*	Сок виноградный	1/200	0,6	0,4	32,6	136,4	2	0,044	0,022	0	0	40	24	18	0,08	80	0,004	0	0,02
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,03	0	0	12	43,5	6,5	0,35	29	0,0022	0,0011	0,38
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/28	1,84	0,33	9,35	48,52	0	0,042	0,022	0	0	9,8	44,24	3,16	0,8	26,6	0,0084	0	0,2
	Итого обед:		24,89	23,45	102,82	720,11	15,44	0,42	0,655	99,34	5	392	354,73	107,3	2,24	372,1	0,0324	0,01168	1,149
	Итого за день:		38,84	40,23	187,59	1286,13	30,46	0,622	0,793	352,16	6	659	607,3	150	6,04	660,2	0,0565	0,01626	1,532

* - 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

№ 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	
	Завтрак																			
№ 3*	Бутерброд с сыром	1/40/10	4,8	4,28	6,36	124	0,08	0,032	0,03	68,2	0,5	65,76	68,8	6,96	0,36	19,52	0,0017	0,0032	0,09	
№ 209*	Яйцо вареное	1/40	5,08	3,6	0,28	63	0	0,03	0,0002	100	1,53	22	76,8	4,8	1	56	0,008	0,0042	0,45	
№ 181*	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	1/150/5	2,3	7,55	29,84	185,02	0,22	0,056	0,011	40,86	0,27	74,46	33,27	10,3	0,35	80,44	0,0078	0,0009	0,08	
№376*	Чай с сахаром	1/180	0,063	0,018	13,5	34	0,017	0	0	0	0	1,99	2,52	1,26	0,25	0,6	0	0	0,062	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,012	0	0	7	31,6	2,25	0,57	19	0,006	0	0,14	
№ 389*	Сок апельсиновый	1/200	0,2	0,2	23,1	103	25	0,08	0,3	0	0	8	11	11	0,03	85	0,008	0	0,022	
	Итого завтрак:		13,763	15,888	79,76	543,68	25,317	0,228	0,3532	209,06	2,3	179,21	223,99	36,57	2,56	260,56	0,0315	0,0083	0,844	
	Обед																			
№ 57**	Икра кабачковая пром.производства для детского питания	1/60	0,72	2,83	4,62	46,5	0,5	0,015	0,03	0	0	24	22,5	9	0,042	0,9	0,0024	0	0,01	
№ 101*	Суп картофельный с крупой	1/200	1,18	5,17	9,69	68,6	0,6	0,072	0,014	0	0	21,36	14,78	8,22	0,07	5,13	0,0025	0,00067	0,017	
№ 261*	Печень, тушенная в соусе	1/100	12,66	9,76	3,81	159	2,16	0,19	0,4	210	3,5	295,62	195,29	14,8	1,72	90,3	0,001	0,006	0,18	
№ 304*	Рис отварной	1/150	3,65	5,37	26,68	179,7	0	0,025	0,0001	0	0,05	1,36	60,94	11,33	0,052	40,57	0,0015	0,0005	0,013	
№ 348*	Компот из изюма	1/180	0,31	0,068	16,86	109,98	0	0,068	0,0003	0	0	18,28	17,42	7,3	0,4	101,59	0,006	0	0,01	
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,0003	0	0	11,5	43,5	6,5	0,35	29	0,0012	0,0011	0,08	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/28	1,84	0,33	9,35	48,52	0	0,022	0,022	0	0	9,8	44,24	3,16	0,8	26,6	0,0024	0	0,32	
№ 338 *	Фрукт Банан	1/100	1,87	0,62	26,08	120	7,42	0,05	0,02	0	0	10	35	52,5	0,75	105	0,006	0	0,08	
	Итого обед:		26,18	24,648	121,24	849,2	10,68	0,492	0,4867	210	3,55	391,92	433,67	112,81	4,184	399,09	0,023	0,00827	0,71	
	Итого за день:		39,943	40,536	201	1392,88	35,997	0,72	0,8399	419,06	5,85	571,13	657,66	149,38	6,744	659,65	0,0545	0,01657	1,554	

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

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

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

№ 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
	Завтрак																		
№ 1*	Бутерброд с маслом сливочным	1/40/10	2,36	3,49	14,89	126	0	0,034	0,021	80	0,12	8,4	12,5	4,2	0,35	10,9	0,001	0,0009	0,08
№ 216**	Макароны запеченные с сыром	1/150	6,17	9,94	25,58	234,8	0,1	0,06	0,09	106,4	0,2	81,4	31,56	5,24	0,92	32,44	0,0015	0,0024	0,23
№ 378 *	Чай с молоком, с сахаром	1/180	1,27	1,13	13,31	40,81	1,01	0,03	0,013	18,37	0,1	15,99	17,69	6,89	0,34	2,43	0,007	0,0008	0,015
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,016	0	0	7	31,6	2,25	0,57	19	0,006	0	0,06
Пром. выпуск	Печенье овсяное	1/30	1,87	0,71	9,43	60	0,27	0,09	0,025	0	0	7,3	4	4,3	0,06	18,3	0	0,001	0,015
№ 386*	Кисломолочный напиток (Бийогулт)	1/225	3,52	3,62	11	85,5	1,57	0,2	0,038	85	0,3	200	112,5	11,5	0,12	48,1	0,0018	0,0018	0,3
	Итого завтрак:		16,51	19,13	80,89	581,77	2,95	0,444	0,203	289,8	0,72	320,1	209,85	34,38	2,36	131,17	0,0173	0,0068	0,7
	Обед																		
№ 70*	Помидор соленый	1/60	0,48	0,06	2,1	10	0,3	0,012	0,012	0	0	6	21	9	0,048	0,56	0,0023	0	0,012
№ 108*	Суп картофельный с клецками	1/200	2,84	3,67	15,03	95,4	1,6	0,084	0,06	66,84	3,4	56,72	57,78	9,28	0,094	3,46	0,0042	0,0009	0,02
№ 260*	Гуляш из говядины	1/70/30	12,55	16,79	2,89	201	0,92	0,03	0,126	0	0,98	142,8	154,15	12,03	1,06	111,5	0,003	0,005	0,76
№ 302*	Каша рассыпчатая гречневая	1/150	6,59	6,09	38,64	213,75	0	0,01	0,11	0	0,05	74,82	103,92	45,82	1,56	157,5	0,0016	0,0007	0,0064
№ 348*	Компот из чернослива	1/180	0,31	0,09	21,24	80,56	0,4	0,003	0,014	0	0	18,28	11,21	15,5	0,4	102,18	0,007	0	0,001
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,005	0,13	0	0	11,5	43,5	6,5	0,35	29	0,0022	0,0011	0,003
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/28	1,84	0,33	9,35	48,52	0	0,0042	0,022	0	0	9,8	44,24	3,16	0,5	26,6	0,0084	0,001	0,008
№ 338 *	Фрукт Апельсин	1/100	0,5	0,25	14,37	61,25	29,8	0,1	0,037	0	0	20	13,75	11,75	0,37	98	0,008	0	0,0002
	Итого обед:		29,06	27,78	127,77	827,38	33,02	0,2482	0,511	66,84	4,43	339,9	449,55	113,04	4,382	528,8	0,0367	0,0087	0,8106
	Итого за день:		45,57	46,91	208,66	1409,15	35,97	0,6922	0,714	356,6	5,15	660	659,4	147,42	6,742	659,97	0,054	0,0155	1,5106

* - 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: 7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В I	В 2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
	Завтрак																		
пром. выпуск	Горошек зеленый консервированный пром. производства	1/30	0,86	0,81	1,71	7,76	5,9	0,017	0,012	2,2	0	0,62	9,75	3,47	0,022	0,86	0,0022	0,0007	0,005
№ 210*	Омлет натуральный с маслом сливочным	1/150/5	11,4	19,28	2,72	259,31	0,3	0,1	0,53	305,38	3,3	106,5	103,3	16,67	0,72	105,53	0,009	0,0052	0,75
№ 379*	Кофейный напиток с молоком	1/180	2,84	2,41	18,82	80,54	1,2	0,039	0,014	18	0,1	73,2	81	12,6	0,12	13,1	0,007	0,0009	0,03
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,32	93,52	0	0,04	0,024	0	0	9,2	34,8	5,2	0,28	23,2	0,0018	0,0009	0,007
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,016	0	0	7	31,6	2,25	0,57	19	0,006	0	0,14
Пром. выпуск	Зефир	1/30	1,87	0,75	19,43	75	0,3	0,09	0,025	0	0	6,3	5	7,3	0,076	29,3	0,001	0,0009	0,019
№ 386*	Кисломолочный напиток (Снежок)	1/225	2,35	3,62	10	92,5	3,6	0,3	0,018	15	0,2	180	132,5	11,5	0,1	88,5	0,0019	0,0017	0,025
	Итого завтрак:		22,8	27,51	78,68	643,29	11	0,616	0,639	340,58	3,6	382,8	397,95	58,99	1,888	279,49	0,0289	0,0103	0,976
	Обед																		
№ 70*	Огурец соленый	1/60	0,48	0,06	1,02	15	0,2	0,0012	0,06	0	0	13,8	14,4	8,4	0,036	0,6	0,002	0	0,009
№ 99*	Суп из овощей	1/200/10	1,83	8,98	11,65	115,84	1,3	0,066	0,049	13,52	0,95	68,8	19,42	16,6	0,062	3,72	0,0018	0,0006	0,015
№ 291*	Плов из курицы	1/200	15,25	9,42	32,16	274,8	3,4	0,001	0,0012	17,52	0,92	113,5	110,1	40,63	1,77	135,27	0,001	0,003	0,44
№ 358*	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	1/180	0,38	0,1	29,75	141,84	4	0,0054	0,01	0	0	38,59	16,65	4,37	0,022	37,37	0,004	0	0,005
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	1,95	0,5	24,15	116,9	0	0,005	0,003	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	43,52	0	0,0042	0,022	0	0	9,8	44,24	3,16	0,8	26,6	0,0084	0	0,2
№ 338*	Фрукт Яблоко	1/100	0,5	0,5	12,25	58,75	11	0,0037	0,025	0	0	20	13,75	11,25	2,075	147,5	0,007	0	0,034
	Итого обед:		22,23	19,89	120,33	766,65	19	0,0865	0,1702	31,04	1,87	275,9	262,06	90,91	5,115	380,06	0,0264	0,0047	0,783
	Итого за день:		45,03	47,4	199,01	1409,94	31	0,7025	0,8092	371,62	5,47	658,8	660,01	149,9	7,003	659,55	0,0553	0,0151	1,759

* - 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		С	В 1	В 2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
НОРМА завтраки 20-25%	18-22,5	18,-23	76,6-95,75	544-680	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	680	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	816-952	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	952	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	1360-1632	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	1632	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	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	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	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Т	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	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
№ 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*	Биточки 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	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	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	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	330	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	34	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	51,99	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	105	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	137,7	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	827,33	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	77,5	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	137,05	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 рубленые из курицы	1/120	16,94	18,08	15,81	253,99	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	47,96	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	239,94	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	141,84	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	163,66	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	72,78	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	1134,72	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	1962,05	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	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
	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 пшеница 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
№ 289*	Рагу из птицы	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	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
	Завтрак																		
№ 3*	Бутерброд с сыром	1/50/15	6,24	8,16	15,41	161	0,1	0,04	0,08	54	0,7	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	0	0,03	0,02	100	2,5	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	0,98	0,16	0,02	49	0,3	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	1,17	0,04	0,01	18	0,1	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	0	0,05	0,02	0	0	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	12,5	0,05	0,06	0	0	10	35	52,5	0,8	105	0,006	0	0,18
	Итого завтрак:		21,01	25,98	108,18	727,29	14,8	0,37	0,22	221	3,5	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	0,5	0,02	0,02	0	0	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	2,02	0,07	0,06	17	1,1	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	0,81	0,05	0,1	36	1	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	0	0,07	0,03	0	0,1	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	0,8	0,02	0,02	0	0	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	0	0,07	0,04	0	0	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	0	0,06	0,03	0	0	14,7	66	4,74	1,2	40	0,012	0	0,3
	Итого обед:		32,74	22,91	128,48	935,38	4,13	0,36	0,31	53	2,2	311	362	98,1	2,8	485	0,037	0,0077	0,67
	Итого за день:		53,75	48,89	236,66	1662,67	18,9	0,72	0,52	274	5,7	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	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	0,1
№ 224*	Запеканка из творога с морковью со сгущенным 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	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	540	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		С	В 1	В 2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
	Завтрак																		
№ 14*	Масло порционно	1/12	0,096	2,69	0,15	51,6	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	51,49	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	246,02	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	96,74	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	116,9	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	51,99	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	58,75	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	673,49	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	25	0,35	0,02	0,1	0	0	23	24	14	0,06	1	0,003	0	0,015
№ 96*	Рассольник ленинградский со	1/250/10	2,71	8,82	17,4	156,8	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, тушеная в томате с овощами	1/120	11,7	5,94	4,56	126	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	207,42	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	136,4	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	163,66	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	72,78	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	888,06	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	1561,55	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	К	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 изюма	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	В 1	В 2	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	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	0,1
№ 216**	Макароны 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	0,0028	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	0,0008	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	0,15
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	0,02
№ 386*	Кисломолочный напиток (Бийогурут)	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	0,0021	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	0,0076	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	0,02
№ 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	0,03
№ 274*	зразы рубленые	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	0,91
№ 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	0,76
№ 348*	Компот из чернослива	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	0,1
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	0,2
	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	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	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	К	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