



Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 9

Е.В. Филатова
Е.В. Филатова



Утверждаю:

Л.Ф. Пороховниченко
Людмила Ивановна Пороховниченко

Л.Ф. Пороховниченко
Л.Ф. Пороховниченко

**Примерное 10- дневное цикличное меню
горячих школьных завтраков, обедов и полдников
для организации питания обучающихся
с 7 -11 лет для МБОУ "СОШ № 9"**

Третьи блюда витаминизированы витамином С

Сезон: Всесезонное

Возрастная категория: с 7-11 лет

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

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

День 1

Сезон: Всесезонное

№ рецептуры, сборник	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
№ 131*	Горошек зеленый консерв. Пром. Пр-ва	1/30	1,72	1,62	7,42	27,52	1,82	0,034	0,024	8,4	0	15,24	19,5	0,28	0,04	0,86	0,0048	0,0014	0,011
№ 210*	Омлет натуральный с маслом сливочным	1/150/5	11,31	15,66	8,4	277,42	0,24	0,18	0,05	324,2	1,45	102,95	167,5	16,1	1,41	102	0,008	0,004	0,6
№ 379*	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,15	2,67	20,91	90,6	1,3	0,043	0,015	45	0,1	125,77	40	8,2	0,13	64,33	0,007	0,0009	0,03
*405	Батон пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,005
Пром выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
	Апельсин	185	0,64	0,32	18,39	78,4	42,35	0,12	0,047	0	0	0,18	15,7	13,83	0,37	84,02	0,0047	0	0,013
	Итого завтрак:	630	21,17	20,93	79,63	596,07	45,71	0,452	0,181	377,6	1,55	261,54	290,2	45,41	2,48	271,6	0,0339	0,0072	0,859
	Обед																		
№ 71*	Овощи натуральные свежие (помидор)	1/60	0	0	0	13,2	3,5	0,04	0,024	0	0	8,4	15,6	7,3	0,54	14	0,0023	0	0,012
№ 113*	Суп-лапша домашняя	1/200	2,05	4,43	9,29	92,6	0,4	0,04	0,028	10	1,4	92,84	30,8	8,54	0,52	46,4	0,0042	0,0009	0,02
№ 259*	Жаркое по-домашнему	1/200	16,51	22,67	28,94	437,14	3,72	0,19	0,19	0	0,91	144,85	235,1	38,54	2,41	109,1	0,003	0,004	0,6
№ 389*	Сок фруктовый	1/200	1	0	20,2	84,8	4	0,022	0,022	0	0	80	14	7	1,08	84	0,009	0	0,03
Пром вып	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,005
Пром вып	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
	Итого обед:	720	23,91	27,76	82,94	749,87	11,62	0,367	0,309	10	2,31	343,49	343	68,38	5,08	273,9	0,0279	0,0058	0,867
	Полдник																		
№ 182*	Каша жидкая молочная овсяная с м/сливочным	1/150/5	3,39	6,98	21,07	160,5	0	0,06	0,03	3	0	9,3	22,1	7,12	0,6	0,4	0,002	0,0009	0,009
Пром вып	Кисломолочный напиток(снежок)	1/180	3,47	2,88	7,99	73,99	2,85	0,18	0,015	78,3	1,46	134,52	106,4	9,59	0,79	78,98	0,0039	0,0016	0,3
Пром вып	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,005
	Итого полдник:	365	9,23	11,78	43,55	304,63	2,85	0,27	0,06	81,3	1,46	150,72	144,6	19,61	1,52	89,28	0,0069	0,0034	0,314
	Итого за день:		54,31	60,47	206,12	1650,57	60,18	1,089	0,55	468,9	5,32	755,75	777,8	133,4	9,08	634,8	0,0687	0,0164	2,04

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

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

День 2

Сезон: Всесезонное

№ рецептуры, сборник	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жирь	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
	Завтрак																		
№ 15	Сыр в инд. упаковке	1/18	4,26	4,32	0	68,66	0,1	0,004	0,054	31,5	0,5	120	40	8,25	0,1	15	0,0005	0,0019	0,017
№ 175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	1/200/10	4,14	5,62	29,63	184,54	0,65	0,068	0,095	42,36	0,24	91,14	106,85	25,37	0,57	75,43	0,009	0,0008	0,14
№ 376*	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15	50	0,03	0	0	0	0	1,1	2,8	1,4	0,027	4,55	0	0	0,062
*405	Батон пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,005
Пром вып	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
	Яблоко	1/150	0,64	4	10,08	78,4	12,23	0,047	0,032	0	0	25,6	14,77	14,4	3,52	162,44	0,0065	0	0,032
	Итого завтрак:	638	13,46	14,11	87,89	503,73	13,22	0,194	0,236	113,86	0,86	257,64	214,92	56,42	4,767	280,82	0,0262	0,0036	0,461
	Обед																		
Пром выпуск	Кукуруза консервированная	1/60	0,52	3,13	4,72	49,14	4,17	3	0,06	0	0	13,14	20,39	14,4	0,79	0,6	0,02	0	0,009
№ 102*	Суп картофельный с бобовыми (горох)	1/200	4,39	4,21	13,22	108,6	3,66	0,18	0,058	0	0	34,14	70,48	18,46	0,64	88,26	0,0027	0,00075	0,016
№ 234*	Биточки любительские с маслом	1/90	10,96	15,9	12,18	253,63	0,36	0,049	0,119	56,98	5,5	37,53	137,89	31,58	1,2	224,75	0,01	0,0098	0,772
№ 312*	Картофельное пюре с м/сл	1/150	2,85	4,31	23,01	142,35	8	0,15	0,094	0	0,05	84,64	79,72	19,32	1,015	125,4	0,008	0	0,003
№ 388*	Напиток из плодов шиповника	1/200	0,67	0,27	20,75	88,2	50	0,011	0,055	0	0	21,33	3,43	2,43	0,63	10,33	0,008	0	0,14
Пром вып	Хлеб пшеничный	2/30	4,74	0,6	28,98	140,28	0	0,06	0,04	0	0	13,8	32,2	5,8	0,26	19,8	0,0018	0,0018	0,007
Пром вып	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
	Итого обед:	790	26,11	28,78	112,88	834,19	66,19	3,495	0,456	56,98	5,55	215,08	375,51	96,09	4,935	479,64	0,0589	0,01235	1,147
	Полдник																		
Пром вып	Творожная масса	100	18,88	18	10,22	235	0,06	0,06	0,028	98	1,43	61	128	12,1	0,07	66	0,009	0,008	0,657
№ 389*	Сок абрикосовый	1/200	1	0	25,4	105,6	3,9	0,044	0,078	0	0	40	23	6,4	0,31	70	0,004	0	0,003
	Итого полдник:		19,88	18	35,62	340,6	3,96	0,104	0,106	98	1,43	101	151	18,5	0,38	136	0,013	0,008	0,66
	Итого за день:		59,45	57,82	245,39	1641,71	79,41	0,805	0,798	268,84	7,84	574,38	735,44	157,42	9,652	896,46	0,0801	0,02395	2,268

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

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

День 3

Сезон: Всесезонное

№ рецептуры, сборник	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
№ 15	Сыр порционно	1/20	4,26	4,32	0	68,66	0,1	0,004	0,054	31,5	0,5	120	40	8,25	0,1	15	0,0005	0,0019	0,017
№ 1	Бутерброд: батон с маслом	1/30/10	1,88	5,99	11,91	108,8	0	0,027	0,016	40	0,12	6,72	18	3,36	0,28	12,9	0,001	0,0009	0,08
№ 224*	Запеканка из творога со сгущенным молоком	170/40	13,62	14,8	49,07	302,14	1,36	0,25	0,43	24,07	3,37	281,57	208,86	40,82	2,84	212,4	0,0005	0,00009	0,00002
№ 376*	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15	50	0,03	0	0	0	0	1,1	2,8	1,4	0,027	4,55	0	0	0,062
Пром вып	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
	Итого завтрак:	500	17,55	21,17	86	512,93	1,39	0,322	0,476	64,07	3,49	299,89	261,06	49,68	3,547	240,35	0,0099	0,00099	0,34202
	Обед																		
№ 75**	Ирка кабачковая пром. производства для детского питания	1/60	0,72	2,83	7,62	46,5	4,5	0,015	0,03	0	0	24	22,5	5,42	0,042	0,8	0,0024	0	0,01
№ 82*	Борщ с капустой и картофелем	1/200	1,7	4,9	13,08	87,7	8,54	0,048	0,049	13,52	0,84	70,7	43,68	20,01	0,48	148,24	0,0042	0,00051	0,0246
№ 291*	Плов из птицы	1/200	15,25	11,42	35,16	279,8	2,02	0,096	0,12	17,52	0,92	141,71	157,8	28,63	1,07	76,27	0,001	0,003	0,44
№ 348*	Компот из сухофруктов	1/200	0,77	0,045	27,62	114,8	0,6	0,015	0,03	0	0	33,11	21,9	14,55	0,47	108	0,006	0	0,1
Пром вып	Хлеб пшеничный	2/30	4,74	0,6	28,98	140,28	0	0,06	0,04	0	0	13,8	32,2	5,8	0,26	19,8	0,0018	0,0018	0,007
Пром вып	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
	Итого обед:	750	25,16	20,155	122,48	721,07	15,66	0,279	0,299	31,04	1,76	293,82	309,48	78,51	2,722	363,61	0,0238	0,00531	0,7816
	Полдник																		
Пром вып	Печенье овсяное	1/20	1,87	0,71	11,43	85	0,27	0,09	0,025	6	0	16,3	10	2,3	0,7	0,5	0	0,00095	0,015
Пром вып	Кисломолочный напиток (Ряженка)	1/180	5,21	4,49	7,56	91,8	0,53	0,036	0,22	69,82	1,56	223,2	165,6	12,88	0,17	72,54	0,0045	0,0018	0,36
Пром вып	Банан	1/160	2,39	0,79	33,6	153,6	12,23	0,064	0,075	0	0	12,8	22,21	67,2	0,96	95,62	0,0056	0	0,169
	Итого полдник:	360	9,47	5,99	52,59	330,4	13,03	0,19	0,32	75,82	1,56	252,3	197,81	82,38	1,83	168,66	0,0101	0,00275	0,544
	Итого за день:	1610	52,18	47,315	261,07	1564,4													

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

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

День 4

Сезон: Всесезонное

№ рецептуры, сборник	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жирь	Углеводы		С	В I	В 2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
№ 71*	Овощи натуральные свежие (огурец)	1/60	0	0	0	7,2	0,94	0,03	0,012	0	0	10,2	18	4,4	0,3	7,6	0,0018	0	0,006
№ 305*	Рис припущенный	1/150	3,93	4,29	36,66	199,95	0	0,024	0,018	0	0,05	2,41	60,6	17	0,51	40,24	0,0017	0,0005	0,005
№ 229*	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,96	4,86	3,64	116,6	0,26	0,049	0,114	36,98	5,5	37,53	136,39	31,58	1,19	224,75	0,01	0,0098	0,772
№ 382*	Какао с молоком	1/200	4,07	3,53	17,57	118,6	1,57	0,055	0,17	44,4	0,1	122,21	54,55	21,33	0,47	76,33	0,001	0,00098	0,1
*405	Батон пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,005
Пром вып	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
	Итого завтрак:	570	23,31	13,34	82,38	564,48	2,77	0,233	0,359	81,38	5,65	189,75	317,04	81,31	3	369,32	0,0239	0,01218	1,088
	Обед																		
№ 52*	Салат из свеклы отварной	1/60	0,84	3,6	4,95	55,68	3,99	0,01	0,022	0	0,04	21,27	24,37	12,41	0,079	8	0,0074	0	0,019
№ 112*	Суп с макаронными изделиями и картофелем	1/200	2,05	4,22	17,55	87,2	3,86	0,074	0,04	0	0	23,6	46,18	9,04	0,5	78,5	0,0026	0,00049	0,02
№268*	Шницель из говядины с маслом сливочным	1/90/5	11,25	16,5	7,61	234,54	0,023	0,054	0,19	30,54	0,87	38,94	135,96	40,18	1,97	148,36	0,003	0,007	0,38
№ 302*	Гречка рассыпчатая	1/150	4,6	6,09	38,64	243,75	0	0,2	0,11	0	0,05	34,82	203,92	75,82	2,56	109,5	0,0016	0,0007	0,64
№ 389*	Напиток ягодный	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	2,8	0,022	0,044	0	0	34	36	9	0,3	73	0,004	0	0,001
Пром вып	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,005
Пром вып	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
	Итого обед:	765	24,49	31,47	116,06	843,7	10,67	0,435	0,451	30,54	0,96	170,03	493,93	153,45	5,939	437,76	0,028	0,00909	1,265
	Полдник																		
№ 182*	Каша жидкая молочная ячневая с маслом сливочным	1/150/5	3,64	6,26	21,96	159	0	0,06	0,03	2	0	10	21	6,71	0,65	0,5	0,0025	0,0009	0,0097
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,005
Пром. выпуск	Кисломолочный напиток (Бифидок)	1/180	5,49	1,89	7,57	94,73	1,32	0,075	0,3	67,26	1,08	132,63	138,31	9,85	0,18	67,26	0,0048	0,0017	0,36
	Итого полдник:	365	11,5	11,14	44,02	323,87	1,32	0,165	0,345	69,26	1,08	149,53	175,41	19,46	0,96	77,66	0,0083	0,0035	0,3747
	Итого за день:		59,3	55,95	242,46	1732,05	14,76	0,833	1,155	181,18	7,69	509,31	986,38	254,22	9,899	884,74	0,0602	0,02477	2,7277

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

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

День 5

Сезон: Всесезонное

№ рецептуры, сборник	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жирь	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
№ 131*	Кукуруза консервированная промышленного пр-ва	1/60	1,72	1,62	7,42	27,52	1,82	0,034	0,024	8,4	0	15,24	19,5	0,28	0,04	0,86	0,0048	0,0014	0,011
279*	Тефтели мясные	110	10,714	8,12	4,89	325	0,1	0,004	0,054	31,5	0,5	120	40	8,25	0,1	15	0,0005	0,0019	0,017
№ 309*	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	1/150/5	5,51	4,51	26,44	168,45	0	0,055	0,025	0	0,05	4,86	37,2	7,12	0,5	30,3	0,008	0,0009	0,002
№ 377*	Чай с сахаром и лимоном	1/200	0,13	0,2	15,2	62	1,83	0	0	8,37	0,1	14,2	4,4	2,4	0,36	21,3	0,007	0,0008	0,065
Пром вып	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
*405	Батон пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,005
	Итого завтрак:	585	10,05	14,81	63,97	634,96	3,75	0,138	0,133	48,27	0,65	164,8	132,5	22,15	1,4	77,96	0,0287	0,005	0,295
	Обед																		
№ 131*	Горошек зеленый консервированный пром. производства	1/60	1,72	1,62	7,42	27,52	1,82	0,034	0,024	8,4	0	15,24	19,5	0,28	0,04	0,86	0,0048	0,0014	0,011
№ 88*	Щи из свежей капусты с картофелем	1/200	1,97	5,95	8,66	121,44	12,62	0,054	0,049	13,52	0,9	70,32	39,2	17,7	0,66	106,6	0,0025	0,0005	0,016
№ 290*	Курица, тушенная в соусе	1/100	11,65	11,66	3,51	166	0,68	0,04	0,09	30,1	0,86	130,32	79	16,9	0,7	101,16	0,001	0,0038	0,17
№ 312*	Картофельное пюре	1/150	3,1	9,15	17,98	172,85	9,8	0,142	0,114	50	0,1	91,65	87,02	17,4	1,02	106,57	0,0016	0,0003	0,012
№ 348*	Компот из изюма	1/200	0,34	0,075	29,84	122,2	0	0,075	0,021	0	0	20,31	19,35	8,11	0,44	105,1	0,006	0	0,1
Пром вып	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,005
Пром вып	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
	Итого обед:	770	23,13	29,115	91,92	732,14	24,92	0,42	0,343	102,02	1,86	345,24	291,57	67,39	3,39	440,69	0,0253	0,0069	0,514
	Полдник																		
№ 165*	Запеканка овощная с маслом сливочным	1/150/5	4,27	12,52	24,88	231	10,79	0,12	0,09	37,5	0,8	55,75	85,11	17,12	0,44	81	0,0021	0	0,007
№ 379*	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,15	2,67	20,91	90,6	1,3	0,043	0,015	45	0,1	125,77	40	8,2	0,13	64,33	0,007	0,0009	0,03
Пром вып	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,005
	Итого полдник:	385	9,79	15,49	60,28	391,74	12,09	0,193	0,12	82,5	0,9	188,42	141,21	28,22	0,7	155,23	0,0101	0,0018	0,042
	Итого за день:		42,97	59,415	216,17	1758,84	40,76	0,751	0,596	232,79	3,41	698,46	565,28	117,76	5,49	673,88	0,0641	0,0137	0,851

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

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

День 6

Сезон: Всесезонное

№ рецептуры, сборник	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жирь	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
№ 57**	Икра кабачковая пром. Производства для детского питания	1/60	0,72	2,83	7,62	46,5	4,5	0,015	0,03	0	0	24	22,5	5,42	0,042	0,8	0,0024	0,0009	0,005
№ 333***	Макароньы отварные с сыром	1/150	10,17	11,94	25,58	250,8	0,16	0,11	0,09	86,4	0,2	211,4	121,56	15,24	0,92	52,44	0,0015	0,0024	0,23
№ 379*	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,15	2,67	20,91	90,6	1,3	0,043	0,015	45	0,10	125,77	40	8,2	0,13	64,33	0,007	0,0009	0,03
*405	Батон пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,005
Пром вып	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
	Банан	1/100	2,39	0,79	33,6	153,6	12,23	0,064	0,075	0	0	12,8	22,21	67,2	0,96	95,62	0,0056	0	0,169
	Итого завтрак:	570	20,78	18,89	112,22	663,63	18,19	0,307	0,255	131,4	0,3	391,37	253,77	103,06	2,582	233,59	0,0259	0,0051	0,639
	Обед																		
№ 133*	Кукуруза консервированный пром. производства	1/60	1,23	1,74	8,87	44,16	0,73	0,006	0,025	8,4	0	5,62	29,88	0,12	0,024	0,68	0,013	0,008	0,006
№ 102*	Суп картофельный с бобовыми (горох)	1/200	4,39	4,21	13,22	108,6	3,66	0,18	0,058	0	0	34,14	70,48	18,46	0,64	88,26	0,0027	0,00075	0,016
№ 454	Котлеты по-хлыновски	1/80	7,85	21,78	12,88	309,6	0,3	0,072	0,14	40,32	0,87	138,82	169,92	20,2	1,52	87,22	0,003	0,007	0,38
№ 302*	Каша гречневая рассыпчатая с/м	1/150	4,6	6,09	38,64	243,75	0	0,2	0,11	0	0,05	34,82	203,92	75,82	2,56	109,5	0,0016	0,0007	0,64
№ 350*	Кисель из плодов или ягод свежих	1/200	0,42	0,11	38,61	157,62	2,43	0,006	0,011	0	0	20,65	18,5	3,85	0,24	32,63	0,004	0	0,005
Пром вып	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,005
Пром вып	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
	Итого обед:	740	22,84	34,59	136,73	985,86	7,12	0,539	0,389	48,72	0,92	251,45	540,2	125,45	5,514	338,69	0,0337	0,01735	1,252
	Полдник																		
№ 305***	Каша молочная "Ягтарная" (из пшена с яблоками)	1/150/5	5,5	11,85	29,1	249	0,65	0,006	0,009	42,36	0,24	71,14	106,85	25,37	0,57	55,43	0,0011	0,0008	0,25
№ 389*	Сок персиковый	1/200	0,6	0,2	30,4	125,8	3,9	0,022	0,022	0	0	20	26	6,5	0,42	106	0,004	0	0,015
Пром вып	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,005
	Итого полдник:	385	8,47	12,35	73,99	444,94	4,55	0,058	0,046	42,36	0,24	98,04	148,95	34,77	1,12	171,33	0,0061	0,0017	0,27
	Итого за день:		52,09	65,83	322,94	2094,43	29,86	0,904	0,69	222,48	1,46	740,86	942,92	263,28	9,216	743,61	0,0657	0,02415	2,161

День 7

Сезон: Всесезонное

№ рецептуры, сборник	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
№ 15*	Сыр порционно	1/20	4,26	4,32	0	68,66	0,1	0,004	0,054	31,5	0,5	120	40	8,25	0,1	15	0,0005	0,0019	0,017
№ 182*	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	1/200/6	3,59	5,55	30,57	185,07	0,82	0,042	0,11	43,86	0,28	91,86	87,32	21,22	0,35	65,95	0,007	0,0008	0,08
№ 382*	Какао с молоком	1/200	4,07	3,53	17,57	118,6	1,57	0,055	0,17	44,4	0,1	122,21	54,55	21,33	0,47	76,33	0,001	0,00098	0,1
*405	Батон пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,005
Пром вып	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
Пром выпуск	конд изд-е	40	1,6	3,3	17,2	106,2													
	Итого завтрак:	505	17,87	17,36	89,85	600,66	2,49	0,176	0,379	119,76	0,88	351,47	229,37	57,8	1,45	177,68	0,0179	0,00458	0,402
	Обед																		
№ 71*	Овощи натуральные свежие (огурец)	1/60	0	0	0	7,2	0,94	0,03	0,012	0	0	10,2	18	4,4	0,3	7,6	0,0018	0	0,006
№ 96*	Рассольник ленинградский	1/200	1,9	4,06	13,92	125,44	3,7	0,08	0,057	13,52	1,05	84,24	45,38	14,34	0,44	101,2	0,0042	0,00058	0,018
№ 229*	Рыба, тушеная в томате с овощами	1/100	6,75	4,95	5,8	155	3,73	0,05	0,05	5,82	5,7	239,07	162,19	28,53	0,85	125,21	0,01	0,0097	0,51
№ 312*	Картофельное пюре	1/150	3,1	9,15	17,98	172,85	9,8	0,142	0,114	50	0,1	91,65	87,02	17,4	1,02	106,57	0,0016	0,0003	0,012
№ 389*	Сок фруктовый	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	2,8	0,022	0,044	0	0	34	36	9	0,3	73	0,004	0	0,001
Пром вып	Хлеб пшеничный	2/30	4,74	0,6	28,98	140,28	0	0,06	0,04	0	0	13,8	32,2	5,8	0,26	19,8	0,0018	0,0018	0,007
Пром вып	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
	Итого обед:	800	19,87	19,52	99,5	753,16	20,97	0,429	0,347	69,34	6,85	483,46	412,19	83,57	3,57	443,88	0,0318	0,01238	0,754
	Полдник																		
Пром вып	Кисломолочный напиток (Ряженка)	1/180	5,21	4,49	7,56	91,8	0,53	0,036	0,22	69,82	1,56	223,2	165,6	12,88	0,17	72,54	0,0045	0,0018	0,36
	Яблоко	1/160	0,64	0,64	15,62	75,2	12,23	0,047	0,036	0	0	25,6	14,77	14,4	3,52	162,44	0,0065	0	0,032
	Итого полдник:	340	5,85	5,13	23,18	167	12,76	0,083	0,256	69,82	1,56	248,8	180,37	27,28	3,69	234,98	0,011	0,0018	0,392
	Итого за день:		43,59	42,01	212,53	1520,82	36,22	0,688	0,982	258,92	9,29	1083,7	821,93	168,65	8,71	856,54	0,0607	0,01876	1,548

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

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

День 8

Сезон: Всесезонное

№ рецептуры, сборник	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жирь	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
№ 71*	Овощи натуральные свежие (помидор)	1/60	0	0	0	13,2	3,5	0,04	0,024	0	0	8,4	15,6	7,3	54	14	0,0023	0	0,012
№ 304*	Рис отварной	1/150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	0,025	0,019	0	0,04	1,36	60,9	14,33	0,52	40,57	0,0015	0,0005	0,013
№295	Котлеты, рубленные из кур	1/90	22	13,3	13,74	175,8	0,26	0,049	0,114	36,98	5,50	37,53	136	31,58	1,19	224,8	0,01	0,0098	0,772
№ 389*	Сок фруктовый	1/200	1	0	20,2	84,8	4	0,022	0,022	0	0	80	14	7	1,08	84	0,009	0	0,03
*405	Батон пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,005
Пром вып	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
	Итого завтрак:	600	31	19,33	95,13	605,63	7,76	0,211	0,224	36,98	5,54	144,69	274	67,21	57,32	383,77	0,0322	0,0112	1,032
	Обед																		
№ 131*	Горошек консерв. пром. производства	1/60	1,72	1,62	7,42	27,52	1,82	0,034	0,024	8,4	0	15,24	19,5	0,28	0,04	0,86	0,0048	0,0014	0,011
№ 101*	Суп картофельный с крупой.	1/200	7,38	5,78	12,84	153	6,6	0,072	0,044	0	0	31,36	44,8	11,22	0,41	101,3	0,0025	0,00067	0,017
№ 279*	Тефтели мясные с соусом	1/110	12,66	11,76	6,81	199	8,86	0,19	1,4	1970	8,5	225,6	223	14,8	1,72	100,3	0,01	0,016	1,18
№ 309*	Макаронные изделия отварные с м/ слив	1/150	5,51	4,51	26,44	168,45	0	0,055	0,025	0	0,05	4,86	37,2	7,12	0,5	30,3	0,008	0,0009	0,002
№ 348*	Компот из сухофруктов	1/200	0,77	0,045	27,62	114,8	0,6	0,015	0,03	0	0	33,11	21,9	14,55	0,47	108	0,006	0	0,1
Пром вып	Хлеб пшеничный	2/30	4,74	0,6	28,98	140,28	0	0,06	0,04	0	0	13,8	32,2	5,8	0,26	19,8	0,0018	0,0018	0,007
Пром вып	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
	Итого обед:	810	34,76	14,51	120,13	855,04	17,88	0,471	1,593	1978,4	8,55	334,5	402	57,87	3,8	371,06	0,0415	0,02077	1,517
	Полдник																		
Пром вып	Печенье сахарное	1/20	1,07	2,61	15,43	77	0,21	0,03	0,1	0,6	0	6,3	10	3,3	0,06	0,3	0,0014	0,00095	0,027
Пром вып	Кисломолочный напиток (Бифидок)	1/180	5,49	4,58	7,57	94,73	1,32	0,075	0,3	67,26	1,08	132,63	138,31	9,85	0,18	67,26	0,0048	0,0017	0,36
Пром вып	Банан	1/160	2,39	0,79	33,6	153,6	12,23	0,064	0,075	0	0	12,8	22,21	67,2	0,96	95,62	0,0056	0	0,169
	Итого полдник:	360	8,95	7,98	56,6	325,33	13,76	0,169	0,475	67,86	1,08	151,73	170,52	80,35	1,2	163,18	0,0118	0,00265	0,556
	Итого за день:		74,71	41,82	271,86	1786	39,4	0,851	2,292	2083,2	15,17	630,89	846,52	205,43	62,32	918,01	0,0855	0,03462	3,105

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

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

День 9

Сезон: Всесезонное

№ рецептуры, сборник	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
*405	Батон пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,005
№ 15*	Сыр порционнo	1/20	4,26	4,32	0	68,66	0,1	0,004	0,054	31,5	0,5	120	40	8,25	0,1	15	0,0005	0,0019	0,017
№*282	Оладьи из печени с/м	1/80	10,58	16,4	6,78	138,54	10,28	0,189	1,42	5764	3,37	17,46	198,56	13,41	10,19	220,94	0,0005	0,00009	0,00002
№ 312*	Картофельное пюре	1/150	3,1	9,15	17,98	172,85	9,8	0,142	0,114	50	0,1	91,65	87,02	17,4	1,02	106,57	0,0016	0,0003	0,012
№ 379*	Кофейный напиток на молоке	1/200	3,15	2,67	20,91	90,6	1,3	0,043	0,015	45	0,10	125,77	40	8,2	0,13	64,33	0,007	0,0009	0,03
Пром вып	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
	Итого завтрак:	500	25,44	33,2	70,18	592,78	21,48	0,453	1,648	5890,5	4,07	420,59	328,64	54,26	11,97	427,24	0,019	0,00409	0,26402
	Обед																		
№ 57**	Икра кабачковая пром. Пр-ва для детского питания	1/60	0,72	2,83	7,62	46,5	4,5	0,015	0,03	0	0	24	22,5	5,42	0,042	0,8	0,0024	0	0,01
№ 82*	Борщ с капустой и картофелем	1/200	1,7	4,9	13,08	87,7	8,54	0,048	0,049	13,52	0,84	70,7	43,68	20,01	0,48	148,24	0,0042	0,00051	0,024
№ 260*	Гуляш	1/100	4,55	16,79	4,89	247	0,92	0,03	0,1	0	0,98	191,81	154,15	22,03	1,06	81,5	0,003	0,005	0,76
№ 302*	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	4,6	6,09	38,64	240,75	0	0,2	0,11	0	0,05	34,82	203,92	75,82	2,56	109,5	0,0016	0,0007	0,64
№ 348*	Напиток из клюквы	1/200	0,34	0,1	23,6	98,4	0,44	0,0033	0,015	0	0	20,31	12,45	17,22	0,44	70,2	0,007	0	0,1
Пром вып	Хлеб пшеничный	2/30	4,74	0,6	28,98	140,28	0	0,06	0,04	0	0	13,8	32,2	5,8	0,26	19,8	0,0018	0,0018	0,007
Пром вып	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
	Итого обед:	800	18,63	31,67	126,83	912,62	14,4	0,4013	0,374	13,52	1,87	365,94	500,3	150,4	5,242	440,54	0,0284	0,00801	1,741
	Полдник																		
Пром вып	Творожная масса	1/100	18,88	18	10,22	235	0,06	0,06	0,028	98	1,43	61	128	12,1	0,07	66	0,009	0,008	0,657
№ 389*	Сок персиковый	1/200	0,6	0,2	30,4	125,8	3,9	0,022	0,022	0	0	20	26	6,5	0,6	106	0,004	0	0,015
	Итого полдник:	300	19,48	18,2	40,62	360,8	3,96	0,082	0,05	98	1,43	81	154	18,6	0,67	172	0,013	0,008	0,672
	Итого за день:		63,55	83,07	237,63	1866,2	39,84	0,9363	2,072	6002	7,37	867,53	982,94	223,26	17,882	1039,8	0,0604	0,0201	2,67702

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

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

День 10

Сезон: Всесезонное

№ рецептуры, сборник	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
№ 14*	Масло порционно	1/15	0,08	4,25	3,13	88	0,21	0	0,01	40	0,12	2,4	3	0	0,02	3	0,0008	0	0,005
№ 15*	Сыр порционно	1/20	4,26	4,32	0	68,66	0,1	0,004	0,054	31,5	0,5	120	40	8,25	0,1	15	0,0005	0,0019	0,017
№ 376*	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15	50	0,03	0	0	0	0	1,1	2,8	1,4	0,027	4,55	0	0	0,062
№ 181*	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	1/180/5	3,3	7,35	29,84	155,02	0,82	0,056	0,110	45,86	0,27	94,46	83,27	14,3	0,35	72,44	0,0078	0,0009	0,08
	Яблоко	1/120	0,64	4	10,08	78,4	2,23	0,047	0,032	0	0	25,6	14,77	14,4	3,52	162,44	0,0065	0	0,032
*405	Батон пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,005
Пром вып	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
	Итого завтрак:	600	12,7	20,6	82,56	562,21	3,39	0,182	0,251	117,36	0,89	260,96	191,34	45,35	4,547	277,83	0,025	0,0037	0,401
	Обед																		
№ 52*	Салат из свеклы отварной	1/60	0,84	3,6	4,95	55,68	3,99	0,01	0,022	0	0,04	21,27	24,37	12,41	0,079	8	0,0074	0	0,019
№ 99*	Суп из овощей	1/200	1,83	8,98	11,65	105,24	8,3	0,066	0,049	13,52	0,95	68,8	39,42	16,6	0,42	107,28	0,0018	0,0006	0,015
№266*	Бифштекс рубл	1/75	12,58	10,3	48	205	0,81	0,18	0,16	48,42	0,75	163,8	72	19,98	1,025	55,79	0,0014	0,0034	0,31
№ 304*	Рис отварной	1/150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	0,025	0,019	0	0,04	1,36	60,9	14,33	0,52	40,57	0,0015	0,0005	0,013
№ 348*	Компот из кураги	1/200	0,36	0,04	23,56	96,04	1,8	0,01	0,011	0	0	11,8	10,4	3,2	0,34	32,63	0,004	0	0,005
Пром вып	Хлеб пшеничный	2/30	4,74	0,6	28,98	140,28	0	0,06	0,04	0	0	13,8	32,2	5,8	0,26	19,8	0,0018	0,0018	0,007
Пром вып	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
	Итого обед:	775	25,98	29,25	163,84	863,93	22,49	0,396	0,331	61,94	1,78	291,33	315,11	68,39	3,211	274,57	0,0263	0,0063	0,569
	Полдник																		
Пром вып	Пряник	1/30	1,97	4,5	18,43	95	1,27	0,09	0,19	7	0	6,3	11	3,3	0,07	0,3	0,0012	0,001	0,017
Пром вып	Кисломолочный напиток (Снежок)	1/180	3,47	4,5	7,99	73,99	2,85	0,18	0,015	78,3	1,46	134,52	106,39	9,59	0,79	78,98	0,0039	0,0016	0,3
	Яблоко	1/160	0,64	0,64	15,62	75,2	12,23	0,047	0,032	0	0	25,6	14,77	14,4	3,52	162,44	0,0065	0	0,032
	Итого полдник:	370	6,08	9,64	42,04	244,19	16,35	0,317	0,237	105,04	1,46	166,42	132,16	27,29	4,38	262,91	0,0116	0,0026	0,4692
	Итого за день:		44,76	72,44	288,44	1670,33	42,23	0,895	0,819	688,37	4,13	718,71	638,61	141,03	10,035	815,31	0,0629	0,0126	1,4392

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

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