



Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 20

Н.С Иванова



Утверждаю:

ИП. Пороховниченко

Л.Ф. Пороховниченко

**Примерное 10- дневное цикличное меню
горячих школьных завтраков, обедов и полдников
для организации питания обучающихся
с 12 лет и старше для МБОУ "СОШ № 20"**

Третьи блюда витаминизированы витамином С

Сезон: Всесезонное

Возрастная категория: с 12 лет и старше

*-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	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	Завтрак																		
№ 131*	Горошек зеленый консервированный пром.производства	1/100	2,86	2,7	12,36	45,86	3,03	0,056	0,04	14	0	25,4	32,5	0,46	0,066	1,43	0,008	0,0023	0,018
№ 210*	Омлет натуральный с маслом сливочным	1/170/5	14,04	19,44	10,46	344,4	0,31	0,24	0,063	402,5	1,8	127,82	208	20	1,76	146,6	0,01	0,006	0,9
№ 379*	Кофейный напиток на молоке	1/200	3,15	2,67	20,91	90,6	1,3	0,043	0,015	45	0,1	125,77	40	8,2	0,13	64,33	0,007	0,00094	0,03
*405	Батон пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,025	0	0	11,5	26,83	4,83	0,21	16,5	0,0016	0,0015	0,0083
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
	Апельсин	1/185	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:	740	26,62	25,99	96,29	718,15	46,99	0,554	0,22	461,5	1,9	301,17	328,1	51,42	2,936	323,4	0,0247	0,01074	1,1693
	Обед																		
№ 71*	Овощи натуральные свежие (помидор)	1/100	1,1	0,2	3,8	22	5,8	0,066	0,04	0	0	14	26	12,16	0,9	23,33	0,0038	0	0,02
№ 113*	Суп - лапша домашняя	1/250	2,56	5,53	11,61	115,75	0,5	0,05	0,035	12,5	1,75	116,05	38,5	10,67	0,65	58	0,0052	0,001	0,025
№ 259*	Жаркое по-домашнему	1/200	16,51	22,67	28,94	337,14	3,772	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. выпуск	Хлеб пшеничный	1/35	2,76	0,35	16,9	81,83	0	0,035	0,023	0	0	8,05	18,78	3,38	0,15	11,55	0,001	0,001	0,004
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2,77	0,5	14,02	72,78	0	0,063	0,042	0	0	14,7	43,96	5,74	0,56	14,7	0,011	0	0,28
	Итого обед:	827	26,7	29,25	95,47	714,3	14,02	0,406	0,352	12,5	2,66	377,65	376,34	77,49	5,75	297,4	0,033	0,006	0,959
	Полдник																		
№ 182*	Каша жидкая молочная овсяная с маслом сливочным	1/200/6	4,06	8,37	25,28	192,6	0	0,072	0,036	3,6	0	11,16	26,52	8,54	0,72	0,48	0,0024	0,01	0,01
Пром. выпуск	Кисломолочный напиток (Снежок)	1/180	3,85	5	8,88	82,21	3,16	0,2	0,016	87	1,62	149,46	118,2	10,65	0,88	87,75	0,0041	0,0017	0,32
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/35	2,76	0,35	16,9	81,83	0	0,035	0,023	0	0	8,05	18,78	3,38	0,15	11,55	0,001	0,001	0,004
	Итого полдник:	421	10,67	13,72	51,06	356,64	3,16	0,307	0,075	100,2	1,62	168,67	163,5	22,57	1,75	99,78	0,0075	0,0127	0,334
	Итого за день:		63,99	68,96	242,82	1789,09	64,17	1,267	0,647	574,2	6,18	847,49	868	151,48	10,436	720,58	0,0652	0,02944	2,4623

*-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	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	Завтрак																		
№ 15*	Сыр в инд упаковке	1/18	5,68	7,09	0	91,54	0,13	0,0053	0,072	42	0,66	160	53,33	11	0,13	20	0,0006	0,0025	0,022
№ 175*	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	1/200/6	4,96	6,74	35,55	221,44	0,77	0,08	0,1	50,83	0,28	109,36	128,21	30,43	0,68	90,51	0,01	0,0009	0,16
№376*	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15	50	0,03	0	0	0	0	1,1	2,8	1,4	0,027	4,55	0	0	0,062
*405	Батон пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,025	0	0	11,5	26,83	4,83	0,21	16,5	0,0016	0,0015	0,0083
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
	Яблоко	1/150	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:	706	17,28	18,71	94,8	610,27	13,16	0,2273	0,259	92,83	0,94	318,06	257,34	66,16	4,967	304,5	0,0271	0,0049	0,4843
	Обед																		
Пром выпуск	Кукуруза консервированная	1/100	0,86	5,22	7,87	81,9	6,95	0,05	0,1	0	0	21,19	33,98	24	1,32	1	0,0033	0	0,015
№ 102*	Суп картофельный с бобовыми (горох)	1/250	5,48	5,26	16,52	135,75	4,57	0,22	0,072	0	0	42,67	88,1	23,07	0,8	110,32	0,0033	0,00093	0,02
№ 234*	Биточки любительские с маслом сливочным	1/90/6	12,17	17,66	13,53	281,81	0,4	0,054	0,13	63,31	6,11	41,7	153,21	35,08	1,33	249,72	0,011	0,01	0,85
№ 312*	Картофельное пюре с/м	1/180/6	3,42	5,17	27,61	170,82	9,6	0,18	0,11	0	0,06	101,56	95,66	23,18	1,21	150,48	0,009	0	0,0036
№ 388*	Напиток из плодов шиповника	1/200	0,67	0,27	20,75	88,2	50	0,011	0,055	0	0	21,33	3,43	2,43	0,63	10,33	0,008	0	0,14
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/35	2,76	0,35	16,9	81,83	0	0,035	0,023	0	0	8,05	18,78	3,38	0,15	11,55	0,001	0,001	0,004
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2,77	0,5	14,02	72,78	0	0,063	0,042	0	0	14,7	43,96	5,74	0,56	14,7	0,011	0	0,28
	Итого обед:	909	28,13	34,43	117,2	913,09	71,52	0,613	0,532	63,31	6,17	251,2	437,12	116,88	6	548,1	0,0466	0,01193	1,3126
	Полдник																		
Пром. выпуск	Творожная масса	1/100	18,88	18	10,22	235	0,06	0,06	0,028	98	1,43	61	128	12,1	0,07	66	0,009	0,008	0,657
№ 5*	Бутерброд: батон с мясными кулинарными изделиями (котлета мясная)	1/35/70	3,54	6,57	17,87	185	0	0,06	0,05	9	0	9,7	17,5	6,2	1,64	0,3	0,001	0,001	0,016
№ 389*	Сок абрикосовый	1/200	1	0	25,4	105,6	3,9	0,044	0,078	0	0	40	23	6,4	0,31	70	0,004	0	0,003
	Итого полдник:	405	23,42	24,57	53,49	525,6	3,96	0,164	0,156	110,2	1,43	110,7	168,5	24,7	2,02	136,3	0,014	0,009	0,676
	Итого за день:		68,83	77,71	265,49	2048,96	88,64	1,0043	0,947	266,34	8,54	679,96	862,96	207,74	12,987	988,9	0,0877	0,02583	2,4729

*-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

12-17

№ 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																		
№ 181*	Каша жидкая молочная из манной крупы	1/150	3,3	7,35	29,84	155,02	0,82	0,056	0,11	45,86	0,27	94,46	83,27	14,3	0,35	72,44	0,0078	0,0009	0,08
№ 224*	Запеканка из творога	1/120	12,84	12,44	37,64	300	0,47	0,17	0,29	26,47	1,84	309,84	214,97	26,85	1,83	115,47	0,00023	0,00006	0,00005
№ 596***	сгущенное молоко	1/40	0,8	1,1	6,2	26,7	0,1	0,1	0,025	0,05	0,037	3,37	12,73	2,83	0,056	6,81	0,0002	0	0
№ 684***	Чай с сахаром	1/200	0,4	0,1	0,08	2,8	0,2	0,002	0,02	0	0	0,6	0,48	0,8	0,04	0,6	0	0	0
*405	Батон пшеничный	1/30	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,025	0	0	11,5	26,83	4,83	0,21	16,5	0,0016	0,0015	0,0083
Пром вып	Хлеб ржаной	1/20	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:	560	23,27	21,85	107,93	653,41	1,59	0,423	0,5	72,38	2,147	430,29	369,68	53,71	2,886	222,32	0,01823	0,00246	0,28835
	Обед																		
№ 57*	Икра кабачковая пром.производства для детского питания	1/100	1,2	4,71	12,7	77,5	7,5	0,025	0,05	0	0	40	37,5	9,03	0,07	1,33	0,004	0	0,016
№ 82*	Борщ с капустой и картофелем	1/250	2,12	6,12	16,35	109,62	10,67	0,06	0,061	16,9	1,05	88,37	54,6	25,01	0,6	185,3	0,0052	0,00063	0,03
№ 291*	Плов из птицы	1/200	16,94	12,68	39,06	310,88	3,8	0,1	0,13	19,46	1,02	157,45	175,33	31,81	1,18	84,74	0,0011	0,0033	0,48
№ 348*	Компот из с/ф	1/200	0,77	0,045	27,62	114,8	0,6	0,015	0,03	0	0	33,11	21,9	14,55	0,47	108	0,006	0	0,1
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/35	5,53	0,7	33,81	163,66	0	0,07	0,046	0	0	16,1	37,56	6,76	0,3	23,1	0,0021	0,0021	0,008
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2,77	0,5	14,02	72,78	0	0,063	0,042	0	0	14,7	43,96	5,74	0,56	14,7	0,011	0	0,28
	Итого обед:	862	29,33	24,755	143,56	849,24	22,57	0,333	0,359	36,36	2,07	349,73	370,85	92,9	5,38	417,17	0,0294	0,00603	0,914
	Полдник																		
Пром. выпуск	Печенье овсяное	1/42	1,87	0,71	11,43	85	0,27	0,09	0,025	6	0	16,3	10	2,3	0,7	0,5	0	0,00095	0,015
Пром. выпуск	Кисломолочный напиток (Ряженка)	1/200	5,78	4,98	8,4	102	0,58	0,04	0,24	77,57	1,73	248	150,54	14,31	0,18	80,59	0,0047	0,0019	0,4
	Банан	1/160	2,39	0,79	33,6	153,6	12,23	0,064	0,075	0	0	12,8	22,21	67,2	0,96	95,62	0,0056	0	0,169
	Итого полдник:	402	10,04	6,48	53,43	340,6	13,08	0,194	0,34	83,57	1,73	277,1	182,75	83,81	1,84	176,71	0,0103	0,00285	0,584
	Итого за день:		62,64	53,085	304,92	1843,25	37,24	0,95	1,199	192,31	5,947	1057,12	923,28	230,42	10,106	816,2	0,05793	0,01134	1,78635

*-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	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	l	Se	F
	Завтрак																		
№ 71*	Овощи натуральные свежие (огурец)	1/100	0,7	0,1	1,9	12	1,56	0,05	0,02	0	0	17	30	7,33	0,5	12,66	0,003	0	0,01
№ 305*	Рис припущенный	1/180	4,71	5,14	43,99	239,94	0	0,028	0,021	0	0,06	2,89	72,72	22,8	0,61	48,28	0,002	0,00066	0,006
№ 235*	Рыба, тушеная в томате с овощами	1/120	12,17	13,75	13,46	221,81	0,28	0,054	0,12	41,08	6,11	41,7	151,54	35,08	1,32	249,72	0,011	0,01	0,85
№ 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	54,55	21,33	0,47	76,33	0,001	0,00098	0,1
*405	Батон пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,025	0	0	11,5	26,83	4,83	0,21	16,5	0,0016	0,0015	0,0083
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
	Итого завтрак:	680	27,58	23,38	111,09	746,31	3,41	0,282	0,386	85,48	6,27	205,8	325,8	95,47	3,51	413,99	0,027	0,01308	1,1743
	Обед																		
№ 52*	Салат из свеклы отварной	1/100	1,4	6	8,25	92,8	6,65	0,016	0,036	0	0,066	35,45	40,61	20,68	0,13	13,33	0,012	0	0,031
№ 112*	Суп с макаронными изделиями и картофелем	1/250	2,56	5,27	21,93	109	4,8	0,092	0,05	0	0	29,5	57,72	11,3	0,62	98,12	0,0032	0,0006	0,025
№ 267*	Шницель из говядины с маслом сливочным	1/100/6	16,5	24,2	14,31	344	0,33	0,08	0,15	44,8	0,96	154,24	188,8	22,44	1,68	85,8	0,0033	0,0077	0,42
№ 302*	Гречка рассыпчатая	1/180	3,7	5,82	12,93	135,18	11,68	0,048	0,066	0	0,06	99,8	72,25	37,16	1,45	127,68	0,0019	0	0,006
№ 389*	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. выпуск	Хлеб пшеничный	2/35	5,53	0,7	33,81	163,66	0	0,07	0,046	0	0	16,1	37,56	6,76	0,3	23,1	0,0021	0,0021	0,008
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2,77	0,5	14,02	72,78	0	0,063	0,042	0	0	14,7	43,96	5,74	0,56	14,7	0,011	0	0,28
	Итого обед:	948	33,86	42,89	128,05	1017,82	26,26	0,391	0,434	44,8	1,086	383,79	376,9	113,08	4,91	410,83	0,0375	0,0104	0,771
	Полдник																		
№ 182*	Каша жидкая молочная ячневая с маслом сливочным	1/200/6	4,36	7,51	26,35	190,8	0	0,072	0,036	2,4	0	12	25,2	8,05	0,78	0,6	0,003	0,001	0,011
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/35	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)	1/200	6,1	5,09	8,41	105,26	1,46	0,083	0,32	74,72	1,2	147,36	153,68	10,94	0,2	74,72	0,0049	0,0018	0,4
	Итого полдник:	441	12,83	12,9	49,25	366,2	1,46	0,185	0,371	95,72	1,2	166,26	194,98	21,89	1,11	85,22	0,0089	0,0037	0,416
	Итого за день:		74,27	79,17	288,39	2130,33	31,13	0,858	1,191	226	8,556	755,85	897,68	230,44	9,53	910,04	0,0734	0,02718	2,3613

*-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	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
	Завтрак																		
№ 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
*405	Батон пшеничный	1/30	0,7	0,03	14,49	40,14	0	0,03	0,015	0	0	5,9	16,1	2,9	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,005
№ 279	Тефтели мясные	1/120	5,68	7,09	0	91,54	0,13	0,0053	0,072	42	0,66	160	53,33	11	0,13	20	0,0006	0,0025	0,022
№ 309*	Макаронные изделия с/м	1/180	3,96	7,8	35,8	222,02	0,98	0,066	0,12	55,02	0,32	113,34	99,91	17,15	0,41	86,92	0,009	0,001	0,09
№ 377*	Чай с 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. выпуск	Хлеб ржаной	1/50	3,3	0,6	16,7	86,65	0	0,75	0,05	0	0	17,5	52,33	6,83	0,66	17,5	0,014	0	0,33
	Итого завтрак	640	13,77	15,72	82,19	502,35	2,94	0,8513	0,257	105,39	1,08	310,94	226,07	40,28	1,69	155,62	0,0316	0,0052	0,512
	Обед																		
№ 131*	Горошек зеленый консервированный пром. производства	1/100	2,86	2,7	12,36	45,86	3,03	0,056	0,04	14	0	25,4	32,5	0,46	0,066	1,43	0,008	0,0023	0,018
№ 88*	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	2,46	7,43	10,82	151,8	15,77	0,067	0,061	16,9	1,12	87,9	49	22,12	0,82	133,25	0,0031	0,0006	0,02
№ 290*	Курица, тушенная в соусе	1/120	13,98	13,99	4,21	199,2	0,81	0,048	0,1	36,12	1,03	156,38	94,8	20,28	0,84	121,39	0,0012	0,0045	0,2
№ 312*	Картофельное пюре	1/180	3,72	10,98	21,58	207,42	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. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,025	0	0	11,5	26,83	4,83	0,21	16,5	0,0016	0,0015	0,0083
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
	Итого обед:	930	29,29	25,055	112,98	895,37	29,41	0,483	0,391	117,02	2,25	403,64	340,9	77,3	5,696	494,74	0,0179	0,0092	0,5583
	Полдник																		
№ 165*	Запеканка овощная с маслом сливочным	1/200/6	5,12	15,02	29,85	277,2	12,94	0,14	0,1	45	0,95	66,89	102,13	20,53	0,52	97,2	0,0025	0	0,0083
№ 379*	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,15	2,67	20,91	90,6	1,3	0,043	0,015	45	0,1	125,77	40	8,2	0,13	64,33	0,007	0,0009	0,03
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,025	0	0	11,5	26,83	4,83	0,21	16,5	0,0016	0,0015	0,0083
	Итого полдник:	456	12,22	18,19	74,91	484,7	14,24	0,233	0,14	90	1,05	204,16	168,96	33,56	0,86	178,03	0,0111	0,0024	0,0466
	Итого за день:		58,16	58,79	280,2	1880,14	37,78	1,48	2,18	254,04	4,39	832,9	693,51	142,28	8,23	766,33	0,0536	0,0254	1,122

*-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	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
	Завтрак																		
№ 57**	Икра кабачковая пром.производства для детского питания	1/100	1,2	4,71	12,7	77,5	7,5	0,025	0,05	0	0	40	37,5	9,03	0,07	1,33	0,004	0	0,016
№ 333***	Макароны отварные с сыром	1/200	12,2	14,32	30,69	300,96	0,18	0,12	0,1	103,68	0,23	253,67	145,87	18,28	1,09	62,92	0,0018	0,0028	0,27
№ 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	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,025	0	0	11,5	26,83	4,83	0,21	16,5	0,0016	0,0015	0,0083
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
	Банан	1/185	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:	765	24,87	23,35	132,07	734,35	21,21	0,347	0,295	148,68	0,33	334,46	289,07	111,64	2,86	251,2	0,0284	0,0052	0,6933
	Обед																		
№ 133*	Кукуруза консервированная пром. производства	1/100	2,05	2,9	14,78	73,6	1,21	0,01	0,041	14	0	9,36	49,8	0,2	0,04	1,13	0,021	0,013	0,01
№ 102*	Суп картофельный с бобовыми (горох)	1/250	5,48	5,26	16,52	135,75	4,57	0,22	0,072	0	0	42,67	88,1	23,07	0,8	110,32	0,0033	0,00093	0,02
№ 454*	Котлеты по-хлыновски	1/90	16,5	24,2	14,31	344	0,33	0,08	0,15	44,8	0,96	154,24	188,8	22,44	1,68	96,91	0,0033	0,0077	0,42
№ 302*	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	5,52	7,3	46,36	292,5	0	0,24	0,13	0	0,06	41,78	244,7	90,98	3,07	131,4	0,0019	0,00084	0,76
№ 350*	Кисель из плодов или ягод свежих	1/200	0,42	0,11	38,61	157,62	2,43	0,006	0,011	0	0	20,65	18,5	3,85	0,24	32,63	0,004	0	0,005
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,025	0	0	11,5	26,83	4,83	0,21	16,5	0,0016	0,0015	0,0083
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2,77	0,5	14,02	72,78	0	0,063	0,042	0	0	14,7	43,96	5,74	0,56	14,7	0,011	0	0,028
	Итого обед:	912	36,69	40,77	168,75	1193,15	8,54	0,669	0,471	58,8	1,02	294,9	575,38	151,11	6,6	403,59	0,0461	0,02397	1,5093
	Полдник																		
№ 305***	Каша молочная "Янтарная" (из пшена с яблоками)	1/200/6	6,59	14,22	34,92	298,8	0,77	0,0072	0,01	50,83	0,28	85,36	128,21	30,43	0,68	66,51	0,0012	0,0009	0,29
№ 389*	Сок персиковый	1/200	0,6	0,2	30,4	125,8	3,9	0,022	0,022	0	0	20	26	6,5	0,42	106	0,004	0	0,015
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,025	0	0	11,5	26,83	4,83	0,21	16,5	0,0016	0,0015	0,0083
	Итого полдник:	456	11,14	14,92	89,47	541,5	4,67	0,0792	0,057	50,83	0,28	116,86	181,04	41,76	1,31	189,01	0,0068	0,0024	0,3133
	Итого за день:		72,7	79,04	390,29	2469	34,42	1,0952	0,823	258,31	1,63	746,22	1045,49	304,51	10,77	843,8	0,0813	0,0254	2,5159

*-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 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	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	Завтрак																		
№ 15*	Сыр порционно	1/20	5,68	7,09	0	91,54	0,13	0,0053	0,072	42	0,66	160	53,33	11	0,13	20	0,0006	0,0025	0,022
№ 182*	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	1/200/6	4,3	6,66	36,68	222,08	0,98	0,05	0,12	52,63	0,33	110,23	104,77	25,46	0,41	79,11	0,0081	0,0009	0,09
№ 382*	Какао с молоком	1/200	4,07	3,53	17,57	118,6	1,57	0,055	0,17	44,4	0,1	122,21	54,55	21,33	0,47	76,33	0,001	0,00098	0,1
*405	Батон пшеничный	1/50	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	1/40	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:	550	18,4	17,94	78,76	702,85	2,68	0,1853	0,407	139,03	1,09	409,84	260,15	64,79	1,54	195,84	0,0191	0,00528	0,417
	Обед																		
№ 71*	Овощи натуральные свежие (огурец)	1/100	0,7	0,1	1,9	12	1,56	0,05	0,02	0	0	17	30	7,33	0,5	12,66	0,003	0	0,01
№ 96	Рассольник ленинградский	1/250	2,37	8,82	17,4	156,8	4,62	0,1	0,071	16,9	1,31	80,3	56,72	17,92	0,55	126,5	0,0052	0,00072	0,022
№ 229*	Рыба, тушеная в томате с овощами	1/120	8,1	5,94	6,96	126	4,47	0,06	0,06	6,98	6,84	286,88	194,62	34,23	1,02	150,25	0,012	0,011	0,61
№ 128*	Картофельное пюре	1/180	3,72	10,98	21,57	207,42	11,76	0,17	0,13	60	0,12	109,98	104,42	20,88	1,22	127,88	0,0019	0,00036	0,014
№ 348*	Компот из изюма	1/200	0,34	0,075	29,84	122,2	0	0,075	0,021	0	0	20,31	19,35	8,11	0,44	105,1	0,006	0	0,1
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/35	5,53	0,7	33,81	163,66	0	0,07	0,046	0	0	16,1	37,56	6,76	0,3	23,1	0,0021	0,0021	0,008
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2,77	0,5	14,02	72,78	0	0,063	0,042	0	0	14,7	43,96	5,74	0,56	14,7	0,011	0	0,028
	Итого обед:	962	23,53	27,115	125,5	860,86	22,41	0,588	0,39	83,88	8,27	545,27	486,63	100,97	4,59	492,78	0,0412	0,01418	1,044
	Полдник																		
Пром. выпуск	Кисломолочный напиток (Ряженка)	1/200	5,78	4,98	8,4	102	0,58	0,04	0,24	77,57	1,73	248	150,54	14,31	0,18	80,59	0,0047	0,0019	0,4
	Яблоко	1/160	0,64	0,64	15,62	75,2	12,23	0,047	0,032	0	0	25,6	14,77	14,4	3,52	162,44	0,0065	0	0,032
	Итого полдник:	360	6,42	5,62	24,02	177,2	12,81	0,087	0,272	77,57	1,73	273,6	165,31	28,71	3,7	243,03	0,0112	0,0019	0,432
	Итого за день:		48,35	50,675	228,28	1740,91	37,9	0,8603	1,069	300,48	11,09	1253,1	912,09	194,47	9,83	931,65	0,0715	0,02136	1,893

*-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	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
	Завтрак																		
№71*	Овощи натуральные свежие/помидор/	1/100	1,1	0,2	3,8	22	5,8	0,066	0,04	0	0	14	26	12,16	0,9	23,33	0,0038	0	0,02
№ 304*	Рис отварной	1/180	4,38	6,44	44,01	251,64	0	0,03	0,022	0	0,048	1,63	73,08	17,19	0,62	48,68	0,0018	0,0006	0,015
№295*	Котлеты, рубленые из кур	1/100	12,17	13,64	13,46	221,81	0,28	0,054	0,12	41	6,11	41,7	151,55	35,08	1,32	247,77	0,011	0,01	0,85
№ 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	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,025	0	0	11,5	26,83	4,83	0,21	16,5	0,0016	0,0015	0,0083
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
	Итого завтрак:	660	24,58	21,14	115,64	719,82	10,08	0,267	0,259	41	6,158	159,33	322,86	80,36	4,53	430,78	0,0356	0,0121	1,1233
	Обед																		
№ 131*	Горошек зеленый консервированный пром. производства	1/100	2,86	2,7	12,36	45,86	3,03	0,056	0,04	14	0	25,4	32,5	0,46	0,066	1,43	0,008	0,0023	0,018
№ 101*	Суп картофельный с крупой	1/250	1,47	2,71	12,11	110,75	8,25	0,09	0,055	0	0	39,2	56	14,02	0,51	126,62	0,0031	0,00083	0,021
№ 279*	Тефтели мясные с соусом	1/120	15,19	11,71	8,17	238,8	10,63	0,22	1,68	2364	10,2	270,72	267,6	17,76	2,06	120,36	0,012	0,019	1,41
№ 309*	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	1/180	6,61	5,41	31,72	202,14	0	0,066	0,03	0	0,06	5,83	44,6	8,54	0,6	36,36	0,0096	0,001	0,0024
№ 348*	Компот из 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. выпуск	Хлеб пшеничный	2/35	5,53	0,7	33,81	163,66	0	0,07	0,046	0	0	16,1	37,56	6,76	0,3	23,1	0,0021	0,0021	0,008
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2,77	0,5	14,02	72,78	0	0,063	0,042	0	0	14,7	43,96	5,74	0,56	14,7	0,011	0	0,028
	Итого обед:	962	35,2	23,775	139,81	948,79	22,51	0,58	1,923	2378	10,26	405,06	504,12	67,83	4,566	492,78	0,0518	0,02523	1,044
	Полдник																		
Пром. выпуск	Печенье сахарное	1/20	1,07	2,61	15,43	77	0,21	0,03	0,1	6	0	6,3	10	3,3	0,06	0,3	0,0014	0,00095	0,027
Пром. выпуск	Кисломолочный напиток (Бифидок)	1/200	6,1	5,09	8,41	105,26	1,46	0,083	0,32	74,72	1,2	147,36	153,68	10,94	0,2	74,72	0,0049	0,0018	0,4
	Банан	1/160	2,39	0,79	33,6	153,6	12,23	0,064	0,075	0	0	12,8	22,21	67,2	0,96	95,62	0,0056	0	0,169
	Итого полдник:	380	9,56	8,49	57,44	335,86	13,9	0,177	0,495	80,72	1,2	166,46	185,89	81,44	1,22	170,64	0,0119	0,00275	0,596
	Итого за день:		69,34	49,37	312,89	2004,47	46,49	1,024	2,471	2514	11,4	703,53	938,1	229,63	10,316	935,29	0,0993	0,04008	3,5247

*-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	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	Завтрак																		
*405	Батон пшеничный	1/30	0,7	0,03	14,49	40,14	0	0,03	0,015	0	0	5,9	16,1	2,9	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,005
№*282	Сальники из печени с/м	1/100	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	1/180	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. 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
	Итого завтрак:	540	19,51	28,61	70,18	494,12	21,38	0,449	1,594	5859	3,57	251,28	373,08	46,01	11,87	412,24	0,0185	0,00219	0,24702
	Обед																		
№ 57**	Икра кабачковая пром. пр-ва для детского питания	1/100	1,2	4,71	12,7	77,5	7,5	0,025	0,05	0	0	40	37,5	9,03	0,07	1,33	0,004	0	0,016
№ 82*	Борщ с капустой и картофелем	1/250	2,12	6,12	16,35	109,62	10,67	0,06	0,061	16,9	1,05	88,37	54,6	25,01	0,6	185,3	0,0052	0,00063	0,03
№ 260*	Гуляш	1/120	17,46	20,14	5,86	289,2	1,1	0,036	0,12	0	1,17	230,17	184,98	26,43	1,27	97,8	0,0036	0,006	0,91
№ 302*	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	5,52	7,3	46,36	292,5	0	0,24	0,13	0	0,06	41,78	244,7	90,98	3,07	131,4	0,0019	0,00084	0,76
№ 348*	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. выпуск	Хлеб пшеничный	1/35	2,76	0,35	16,9	81,83	0	0,035	0,023	0	0	8,05	18,78	3,38	0,15	11,55	0,001	0,001	0,004
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2,77	0,5	14,02	72,78	0	0,063	0,042	0	0	14,7	43,96	5,74	0,56	14,7	0,011	0	0,028
	Итого обед:	937	32,17	39,22	135,79	1021,83	19,71	0,4623	0,441	16,9	2,28	443,38	596,97	177,79	6,16	492,78	0,0337	0,00847	1,044
	Полдник																		
Пром. выпуск	Творожная масса	1/100	18,88	18	10,22	235	0,06	0,06	0,028	98	1,43	61	128	12,1	0,07	66	0,009	0,008	0,657
№5*	Бутерброд: батон с мясными кулинарными изделиями (котлета мясная)	1/35/70	3,54	6,57	17,87	185	0	0,06	0,05	9	0	9,7	17,5	6,2	1,64	0,3	0,001	0,001	0,016
№ 389*	Сок персиковый	1/200	0,6	0,2	30,4	125,8	3,9	0,022	0,022	0	0	20	26	6,5	0,42	106	0,004	0	0,015
	Итого полдник:	405	23,02	24,77	58,49	545,8	3,96	0,142	0,1	107	1,43	90,7	171,5	24,8	2,13	172,3	0,014	0,009	0,688
	Итого за день:		74,7	49,37	264,46	2061,75	45,05	1,0533	2,471	2514	11,4	703,53	938,1	248,6	20,16	935,29	0,0662	0,01966	3,5247

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

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	l	Se	F
	Завтрак																		
№ 14*	Масло порционно	1/15	2,05	2,9	14,78	73,6	1,21	0,01	0,041	14	0	9,36	49,8	0,2	0,04	1,13	0,021	0,013	0,01
№15*	Сыр порционно	1/20	14,04	19,44	10,46	344,4	0,31	0,24	0,063	402,45	1,8	127,82	207,96	20	1,76	146,63	0,01	0,006	0,9
№ 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/м	1/200	3,3	6,55	29,84	185,02	0,82	0,056	0,11	45,86	0,27	94,46	83,27	14,3	0,35	72,44	0,0078	0,0009	0,08
*405	Батон пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,025	0	0	11,5	26,83	4,83	0,21	16,5	0,0016	0,0015	0,0083
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
	Яблоко	1/120	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
	Итого завтрак:	635	17,53	17,06	60,32	653,08	2,37	0,401	0,269	462,31	2,07	254,74	402,06	44,83	2,787	251,75	0,0488	0,0214	1,2603
	Обед																		
№ 52*	Салат из свеклы отварной	1/100	0,8	0,1	8,36	10	0,35	0,02	0,1	0	0	23	24	1,35	0,6	1	0,0033	0	0,015
№ 99*	Суп из овощей	1/250	2,28	11,22	14,56	144,8	10,37	0,082	0,061	16,9	1,18	86	49,27	20,75	0,52	134,1	0,0022	0,0008	0,018
№ 266*	Бифштеек рубленый	1/90	17,43	16,75	16,27	286	0,9	0,2	0,17	53,8	0,83	182	80	22,2	1,13	61,98	0,0015	0,0037	0,34
№ 304*	Рис отварной	1/180	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. выпуск	Хлеб пшеничный	2/35	5,53	0,7	33,81	163,66	0	0,07	0,046	0	0	16,1	37,56	6,76	0,3	23,1	0,0021	0,0021	0,008
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2,77	0,5	14,02	72,78	0	0,063	0,042	0	0	14,7	43,96	5,74	0,56	14,7	0,011	0	0,028
	Итого обед:	932	32,82	34,68	147,26	982,98	13,42	0,47	0,449	70,7	2,05	334,96	306,09	74,33	3,97	492,78	0,0256	0,0071	1,044
	Полдник	28,13																	
Пром. выпуск	Пряник	1/30	1,97	4,5	18,43	95	1,27	0,09	0,19	7	0	6,3	11	3,3	0,07	0,3	0,0012	0,001	0,017
Пром. выпуск	Кисломолочный напиток (Снежок)	1/200	3,85	5	8,88	82,21	3,16	0,2	0,016	87	1,62	149,46	118,22	10,65	0,88	87,75	0,0041	0,0017	0,32
	Яблоко	1/160	0,64	0,64	15,62	75,2	12,23	0,047	0,032	0	0	25,6	14,77	14,4	3,52	162,44	0,0065	0	0,032
	Итого полдник:	390	6,46	10,14	42,93	252,41	16,66	0,337	0,238	94	1,62	181,36	143,99	28,35	4,47	250,49	0,0118	0,0027	0,369
	Итого за день:		56,81	69,81	250,51	1888,47	32,45	1,2657	0,986	705,99	5,68	928,18	849,95	147,51	11,227	902,77	0,0536	0,058	27333

*-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.