

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «СОШ № 15»

Хороших

Хороших И.В.

«*30* августа» 20*24* год



«УТВЕРЖДАЮ»

ИП Сурадеева Л.Б.

Л.Б. Сурадеева

Сурадеева Л.Б.

«*30* августа» 20*24* год



ПРИМЕРНОЕ 10-дневное цикличное меню

горячих школьных завтраков, обедов и полдников

для организации питания детей 7-11 лет в МБОУ «СОШ № 15»

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептов блюд: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2011 г.

День 1
Сезон: Осень-Зима

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак																			
№ 131*	Горошек зеленый консервированный пром. производства	1/60	1,72	1,62	7,42	27,52	1,82	0,034	0,024	8,4	0	15,24	19,5	0,28	0,04	0,86	0,0048	0,0014	0,011
№ 210*	Омлет натуральный с маслом сливочным	1/145/5	11,31	15,66	8,4	277,42	0,24	0,18	0,05	324,2	1,45	102,95	167,5	16,1	1,41	102	0,008	0,004	0,6
№ 379*	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,15	2,67	20,91	90,6	1,3	0,043	0,015	45	0,1	125,77	40	8,2	0,13	64,33	0,007	0,0009	0,03
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,005
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
	Апельсин	1/160	0,64	0,32	18,39	78,4	42,35	0,12	0,047	0	0	0,18	15,7	13,83	0,37	84,02	0,0047	0	0,013
	Итого завтрак:		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	337,14	3,72	0,19	0,19	0	0,91	144,85	235,1	38,54	2,41	109,1	0,003	0,004	0,6
№ 389*	Сок яблочный	1/200	1	0	20,2	84,8	4	0,022	0,022	0	0	80	14	7	1,08	84	0,009	0	0,03
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,005
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
	Итого обед:		23,91	27,76	82,94	649,87	11,62	0,367	0,309	10	2,31	343,49	343	68,38	5,08	273,9	0,0279	0,0058	0,867
Поддник																			
№ 182*	Каша жидкая молочная овсяная с маслом сливочным	1/150/5	3,39	6,98	21,07	160,5	0	0,06	0,03	3	0	9,3	22,1	7,12	0,6	0,4	0,002	0,0009	0,009
Пром. выпуск	Кисломолочный напиток (Снежок)	1/180	3,47	4,5	7,99	73,99	2,85	0,18	0,015	78,3	1,46	134,52	106,4	9,59	0,79	78,98	0,0039	0,0016	0,3
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,005
	Итого поддник:		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	1550,57	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

День 9
Сезон: Осень-Зима

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F	
Завтрак																				
Пром. выпуск	Батон	1/30	0,7	0,03	14,49	40,14	0	0,03	0,015	0	0	5,9	16,1	2,9	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,005	
№15*	Сыр порционно	1/20	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	
№ 224*	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	1/200/30	16,34	17,76	58,88	362,56	1,63	0,3	0,51	88,88	4,04	337,88	250,63	48,98	3,4	254,88	0,006	0,001	0,024	
№ 209*	Яйцо вареное	1/40	5,08	4,6	0,28	63	0	0,03	0,18	100	0,65	22	56,8	4,8	0,6	56	0,008	0,0042	0,45	
№ 684***	Чай без сахара	1/200	0,4	0,1	0,08	2,8	0,2	0,002	0,02	0		0,62	0,48	0,8	0,04	0,6	0	0	0	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,4	10,5	0,0084	0	0,2	
	Итого завтрак:		30,18	29,94	61,72	612,03	1,96	0,4123	0,827	230,88	5,35	410,9	308,74	72,58	4,7	351,88	0,024	0,0086	0,701	
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 со сметаной	1/250/10	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 из говядины	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*	Компот из чернослива	1/200	0,34	0,1	23,6	98,4	0,44	0,0033	0,015	0		20,31	12,45	17,22	0,44	70,2	0,007	0	0,1	
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	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:		32,17	39,07	135,79	1021,83	19,71	0,4623	0,441	16,9	2,28	443,38	496,97	177,79	6,16	440,17	0,0337	0,00847	1,96	
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:		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	0,01	0,688	
	Итого за день:		85,37	93,78	256	2179,66	25,63	1,0166	1,368	354,78	9,06	944,98	977,21	275,17	12,99	964,35	0,0717	0,02707	3,349	

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

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

*** - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 2004

День 2
Сезон: Осень-Зима

№ рецептуры, сборник	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	D	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F	
Завтрак																				
№ 14*	Масло порционное	1/10	0,08	4,25	3,13	88	0,21	0	0,01	40	0,12	2,4	3	0	0,02	3	0,0008	0	0,005	
№15*	Сыр порционный	1/15	4,26	4,32	0	68,66	0,1	0,004	0,054	31,5	0,5	120	40	8,25	0,1	15	0,0005	0,0019	0,017	
№ 175*	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	1/150,5	4,14	5,62	29,63	184,54	0,65	0,068	0,095	42,36	0,24	91,14	106,85	25,37	0,57	75,43	0,009	0,0008	0,14	
№376*	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15	50	0,03	0	0	0	0	1,1	2,8	1,4	0,027	4,55	0	0	0,062	
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,005	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,4	10,5	0,0084	0	0,2	
	Яблоко	1/160	0,64	0,64	15,62	75,2	12,23	0,047	0,032	0	0	25,6	14,77	14,4	3,52	162,44	0,0065	0	0,032	
	Итого завтрак:		13,54	14,11	87,89	588,53	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																				
№ 70*	Огурец соевый пром. производства	1/60	0,48	0,06	5,02	6	0,21	0,012	0,06	0	0	13,8	14,4	0,81	0,36	0,6	0,002	0	0,009	
№ 102*	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	1/200	4,39	4,21	13,22	108,6	3,66	0,18	0,058	0	0	34,14	70,48	18,46	0,64	88,26	0,0027	0,00075	0,016	
№ 234*	Биточки рыбные с маслом сливочным	1/90,5	10,96	15,9	12,18	253,63	0,36	0,049	0,119	56,98	5,5	37,53	137,89	31,58	1,2	224,75	0,01	0,0098	0,772	
№ 310*	Картофель отварной с маслом сливочным	1/150,5	2,85	4,31	23,01	142,35	8	0,15	0,094	0	0,05	84,64	79,72	19,32	1,015	125,4	0,008	0	0,003	
№ 388*	Пангакс 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	26,33	0,008	0	0,14	
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/30	4,74	0,6	28,98	140,28	0	0,06	0,04	0	0	13,8	32,2	5,8	0,26	59,8	0,0018	0,0018	0,007	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,4	10,5	0,0084	0	0,2	
	Итого обед:		26,07	25,71	113,18	791,05	62,23	0,507	0,456	56,98	5,55	215,74	369,52	82,5	4,505	479,64	0,0409	0,01235	1,147	
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	
№ 389*	Сок абрикосовый	1/200	1	0	25,4	105,6	3,9	0,044	0,078	0	0	40	25	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:		59,49	57,82	236,69	1720,18	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 производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2011

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

День 3
Сезон: Осень-Зима

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
Завтрак																			
№ 1*	Бутерброд: батон с маслом сливочным	1/30/10	1,88	5,99	11,91	108,8	0	0,027	0,016	40	0,12	6,72	18	3,36	0,28	12,9	0,001	0,0009	0,08
№ 223*	Запеканка из творога	1/170	10,92	10,58	32	255	0,4	0,15	0,25	22,5	1,57	263,37	182,73	22,83	1,56	106,81	0,0002	0,00006	0,00005
№ 596***	Сове молочный	1/20	0,8	1,1	6,2	26,7	0,1	0,1	0,025	0,05	0,037	3,37	12,73	2,83	0,056	6,81	0,0002	0	0
№ 209*	Яйцо вареное	1/40	5,08	4,6	0,28	63	0	0,03	0,18	100	0,65	22	56,8	4,8	0,6	56	0,008	0,0042	0,45
№ 684***	Чай без сахара	1/200	0,4	0,1	0,08	2,8	0,2	0,002	0,02	0	0	0,62	0,48	0,8	0,04	0,6	0	0	0
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
	Итого завтрак:		21,06	22,73	60,49	508,29	0,7	0,354	0,521	162,55	2,377	306,58	302,14	38,72	2,936	193,62	0,0178	0,00516	0,73005
Обед																			
№ 57**	Икра кабачковая пром.производства для детского питания	1/60	0,72	2,83	7,62	46,5	4,5	0,015	0,03	0	0	24	22,5	5,42	0,042	0,8	0,0024	0	0,01
№ 82*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200/10	1,7	4,9	13,08	87,7	8,54	0,048	0,049	13,52	0,84	70,7	43,68	20,01	0,48	148,24	0,0042	0,00051	0,024
№ 291*	Цыпленок из курицы	1/180	15,25	11,32	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
№ 338*	Компот из хурты	1/200	0,77	0,045	27,62	114,8	0,6	0,015	0,03	0	0	33,11	21,9	14,55	0,47	108	0,006	0	0,1
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/30	4,74	0,6	28,98	140,28	0	0,06	0,04	0	0	13,8	32,2	5,8	0,26	19,8	0,0018	0,0018	0,007
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
	Итого обед:		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	0,781
Полдник																			
Пром. выпуск	Печенье овсяное	1/20	1,87	0,71	11,43	85	0,27	0,09	0,025	6	0	16,3	10	2,3	0,7	0,5	0	0,00095	0,015
Пром. выпуск	Кисломолочный напиток (Ряженка)	1/180	5,21	4,49	7,56	91,8	0,53	0,036	0,22	69,82	1,56	223,2	165,6	12,88	0,17	72,54	0,0048	0,0018	0,36
	Батон	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:		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:		55,69	48,875	235,56	1559,76	29,39	0,823	1,14	269,41	5,697	852,7	809,43	199,61	7,488	725,89	0,0517	0,01322	2,05505

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

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

*** - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 2004

День 4
Сезон: Осень-Зима

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак																			
№ 71*	Овощи натуральные свежие (огурец)	1/60	0	0	0	7,2	0,94	0,03	0,012	0	0	10,2	18	4,4	0,3	7,6	0,0018	0	0,006
№ 305*	Рис припущенный	1/150	3,93	4,29	36,66	199,95	0	0,024	0,018	0	0,05	2,41	60,6	17	0,51	40,24	0,0017	0,0005	0,005
№ 234*	Котлеты рыбные	1/90	10,96	12,28	12,12	199,63	0,26	0,049	0,114	36,98	5,5	37,53	136,39	31,58	1,19	224,75	0,01	0,0098	0,772
№ 365**	Соус белый основной	1/40	0,24	1,4	1,46	19,48	0,11	0,004	0,004	8	0	4,69	3,76	1,13	0,063	6,75	0	0	0,004
№ 382*	Какао с молоком	1/200	4,07	3,53	17,57	118,6	1,57	0,055	0,17	44,4	0,1	122,21	54,55	21,33	0,47	76,33	0,001	0,00098	0,1
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,005
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
	Итого завтрак:		23,55	22,16	92,32	666,99	2,88	0,237	0,363	89,38	5,65	194,44	320,8	82,44	3,063	376,07	0,0239	0,01218	1,092
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	14,85	21,78	12,88	309,6	0,3	0,072	0,14	40,32	0,87	138,82	169,92	20,2	1,52	77,22	0,003	0,007	0,38
№ 321*	Капуста тушеная	1/150	3,09	4,85	10,78	112,65	9,74	0,04	0,055	0	0,05	83,17	60,21	30,97	1,21	106,4	0,0016	0	0,005
№ 389*	Сок вишневый	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	2,8	0,022	0,044	0	0	34	36	9	0,3	73	0,004	0	0,001
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,005
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
	Итого обед:		26,58	35,51	93,47	787,66	20,69	0,293	0,346	40,32	0,96	318,26	384,18	88,62	4,139	363,52	0,028	0,00839	0,63
Подник																			
№ 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	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
	Итого подник:		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:		61,63	68,81	229,81	1778,52	24,89	0,695	1,054	198,96	7,69	662,23	880,39	190,52	8,162	817,25	0,0602	0,02407	2,0967

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

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

День 5

Сезон: Осень-Зима

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F	
Завтрак																				
Пром. выпуск	Батон	1/30	0,7	0,03	14,39	40,14	0	0,03	0,015	0	0	5,9	16,1	2,9	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,005	
№ 15*	Сыр порционный	1/15	4,26	4,32	0	68,66	0,1	0,004	0,054	31,5	0,5	120	40	8,25	0,1	15	0,0005	0,0019	0,017	
№ 181*	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	1/150/5	3,3	6,55	29,84	185,02	0,82	0,056	0,11	45,86	0,27	94,46	83,27	14,3	0,35	72,44	0,0078	0,0009	0,08	
№ 378*	Чай с молоком, с сахаром	1/200	1,27	1,13	13,31	67,81	1,11	0,03	0,13	8,37	0,1	105,99	47,69	12,89	0,34	129,43	0,007	0,0008	0,065	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,4	10,5	0,0084	0	0,2	
	Апельсин	1/160	0,64	0,32	18,39	78,4	42,35	0,12	0,047	0	0	0,18	15,7	13,83	0,37	84,02	0,0047	0	0,013	
	Итого завтрак:		10,05	12,71	86,05	492,02	44,38	0,285	0,386	85,73	0,87	337,03	234,16	56,27	1,69	321,29	0,0294	0,0045	0,38	
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*	Шн из свежей капусты с картофелем со сметаной	1/200/10	1,97	5,95	8,66	121,44	12,62	0,054	0,049	13,52	0,9	70,32	39,2	17,7	0,66	106,6	0,0025	0,0005	0,016	
№ 290*	Куринца, тушеная в сметане	1/100	11,65	11,66	5,51	166	0,68	0,04	0,09	30,1	0,86	130,32	79	16,9	0,7	101,16	0,001	0,0038	0,17	
№ 309*	Макаронные изделия яичные с маслом сливочным	1/150/5	5,51	4,51	26,44	168,45	0	0,055	0,025	0	0,05	4,86	37,17	7,12	0,5	30,3	0,008	0,0009	0,002	
№ 348*	Компот из изюма	1/200	0,34	0,075	29,84	122,2	0	0,075	0,021	0	0	20,31	19,35	8,11	0,44	105,1	0,006	0	0,1	
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,39	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	
	Итого обед:		25,54	19,965	100,38	727,74	15,12	0,333	0,254	52,02	1,81	258,45	241,72	57,11	2,87	364,42	0,0317	0,0075	0,504	
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. выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,39	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:		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:		45,38	48,165	246,71	1611,5	71,59	0,811	0,76	220,25	3,58	783,9	617,09	141,6	5,26	840,94	0,0712	0,0138	0,926	

* - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Делит плюс 2011

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

День 6
Сезон: Осень-Зима

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
Завтрак																			
№ 57**	Икра кабачковая пром. производства для детского питания	1/60	0,72	2,83	7,62	46,5	4,5	0,015	0,03	0		24	22,5	5,42	0,042	0,8	0,0024	0	0,01
№ 333***	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
№ 684***	Чай без сахара	1/200	0,4	0,1	0,08	2,8	0,2	0,002	0,02	0	0	0,62	0,48	0,8	0,04	0,6	0	0	0
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,005
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
	Банан	1/160	2,39	0,79	33,6	153,6	12,23	0,064	0,075	0	0	12,8	22,21	67,2	0,96	95,62	0,0056	0	0,169
	Итого завтрак:		18,03	16,32	91,39	575,83	17,09	0,266	0,26	86,4	0,2	266,22	214,25	95,66	2,492	169,86	0,0189	0,0033	0,614
Обед																			
№ 133*	Кукуруза консервированная пром. производства	1/60	1,23	1,74	8,87	44,16	0,73	0,006	0,025	8,4	0	5,62	29,88	0,12	0,024	0,68	0,013	0,008	0,006
№ 102*	Суп картофельный с бобовыми (горох)	1/200	4,39	4,21	13,22	108,6	3,66	0,18	0,058	0	0	34,14	70,48	18,46	0,64	88,26	0,0027	0,00075	0,016
№ 268*	Биточки из говядины	1/96	14,85	21,78	12,88	309,6	0,3	0,072	0,14	40,32	0,87	138,82	169,92	20,2	1,52	87,22	0,003	0,007	0,38
№ 367**	Соус томатный с овощами	1/40	0,58	2,83	5,03	47,96	0,94	0,011	0,014	16,64	0,03	9,44	14,69	2,39	0,025	17,8	0	0	0,006
№ 302*	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	4,6	6,09	38,64	243,75	0	0,2	0,11	0	0,05	34,82	203,92	75,82	2,56	109,5	0,0016	0,0007	0,64
№ 350*	Кисель из плодов или ягод свежих	1/200	0,42	0,11	38,61	157,62	2,43	0,006	0,011	0	0	20,65	18,5	3,85	0,24	32,63	0,004	0	0,005
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,005
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
	Итого обед:		30,42	37,42	141,76	1033,82	8,06	0,55	0,403	65,36	0,95	260,89	554,89	127,84	5,539	356,49	0,0337	0,01735	1,258
Полдник																			
№ 305***	Каша молочная "Янтарная" (из пшена с яблоками)	1/150 5	5,5	11,85	29,1	249	0,65	0,006	0,009	42,36	0,24	71,14	106,85	25,37	0,57	55,43	0,0011	0,0008	0,25
№ 389*	Сок персиковый	1/200	0,6	0,2	30,4	125,8	3,9	0,022	0,022	0	0	20	26	6,5	0,42	106	0,004	0	0,015
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,005
	Итого полдник:		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:		56,92	66,09	307,14	2054,59	29,7	0,874	0,709	194,12	1,39	625,15	918,09	258,27	9,151	697,68	0,0587	0,02235	2,142

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

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

*** - Сборник рецептов блюд для культурных учреждений для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 2004

День 7
Сезон: Осень-Зима

№ рецептуры, сборник	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
Завтрак																				
№ 14*	Масло порционное	1/10	0,08	4,25	3,13	88	0,21	0	0,01	40	0,12	2,4	3	0	0,02	3	0,0008	0	0,005	
№ 15*	Сыр порционно	1/15	4,26	4,32	0	68,66	0,1	0,004	0,054	31,5	0,5	120	40	8,25	0,1	15	0,0005	0,0019	0,017	
№ 182*	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	1/150,5	3,59	5,55	30,57	185,07	0,82	0,042	0,11	43,86	0,28	91,86	87,32	21,22	0,35	65,95	0,007	0,0008	0,08	
№ 382*	Какао с молоком	1/200	4,07	3,53	17,57	118,6	1,57	0,055	0,17	44,4	0,1	122,21	54,55	21,33	0,47	76,33	0,001	0,00098	0,1	
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,005	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,4	10,5	0,0084	0	0,2	
№ 389*	Сок виноградный	1/200	0,6	0,4	22,6	116,4	4	0,044	0,022	0	0	4	14	18	0,8	60	0,004	0	0,02	
	Итого завтрак:		16,95	18,71	98,38	698,86	6,7	0,22	0,411	159,76	1	357,87	246,37	75,8	2,27	240,68	0,0227	0,00458	0,427	
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 со сметаной	1/200,10	1,9	7,06	13,92	125,44	3,7	0,08	0,057	13,52	1,05	84,24	45,38	14,34	0,44	101,2	0,0042	0,00058	0,018	
№ 229*	Рыба, тушеная в томате с овощами	1/100	6,75	4,95	5,8	105	3,73	0,05	0,05	5,82	5,7	239,07	162,19	28,53	0,85	125,21	0,01	0,0097	0,51	
№ 128*	Картофельное пюре	1/150	3,1	9,15	17,98	172,85	9,8	0,142	0,114	50	0,1	91,65	87,02	17,4	1,02	106,57	0,0016	0,0003	0,012	
№ 349*	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,65	0,09	32,01	132,8	0,72	0,015	0,023	0	0	32,47	23,43	17,45	0,44	109,8	0,007	0	0,1	
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/30	4,74	0,6	28,98	140,28	0	0,06	0,04	0	0	13,8	32,2	5,8	0,26	19,8	0,0018	0,0018	0,007	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,4	10,5	0,0084	0	0,2	
	Итого обед:		19,12	22,21	108,71	735,56	18,89	0,422	0,326	69,34	6,85	481,93	399,62	92,02	3,71	480,68	0,0348	0,01238	0,853	
Полдник																				
Пром. выпуск	Кисломолочный напиток (Ряженка)	1/180	5,21	4,49	7,56	91,8	0,53	0,036	0,22	69,82	1,56	223,2	165,6	12,88	0,17	72,54	0,0045	0,0018	0,36	
	Яблоко	1/160	0,64	0,64	15,62	75,2	12,23	0,047	0,032	0	0	25,6	14,77	14,4	3,52	162,44	0,0065	0	0,032	
	Итого полдник:		5,85	5,13	23,18	167	12,76	0,083	0,252	69,82	1,56	248,8	180,37	27,28	3,69	234,98	0,011	0,0018	0,392	
	Итого в день:		41,92	46,05	230,27	1601,42	38,35	0,725	0,989	298,92	9,41	1088,6	826,36	195,1	9,67	956,34	0,0685	0,01876	1,672	

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

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

День 8
Сезон: Осень-Зима

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
Завтрак																			
№ 71*	Овощи натуральные свежие (помидор)	1/60	0	0	0	13,2	3,5	0,04	0,024	0	0	8,4	15,6	7,3	0,54	14	0,0023	0	0,012
№ 304*	Рис отварной	1/150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	0,025	0,019	0	0,04	1,36	60,9	14,33	0,52	40,57	0,0015	0,0005	0,013
№ 234*	Биточки рыбные	1/90	10,96	12,28	12,12	199,63	0,26	0,049	0,114	36,98	5,5	37,53	136	31,58	1,19	224,8	0,01	0,0098	0,772
№ 365**	Соус белый основной	1/40	0,24	1,4	1,46	19,48	0,11	0,004	0,004	8		4,69	3,76	1,13	0,063	6,75	0	0	0,004
№ 376*	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15	50	0,03	0	0	0	0	1,1	2,8	1,4	0,027	4,55	0	0	0,062
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,005
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
Итого завтрак:			19,27	19,73	89,77	614,14	3,9	0,193	0,206	44,98	5,54	70,48	267	62,74	2,87	311	0,0232	0,0112	1,068
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
№ 101*	Суп картофельный с крупой	1/200	1,18	2,17	9,69	88,6	6,6	0,072	0,044	0	0	31,36	44,8	11,22	0,41	101,3	0,0025	0,00067	0,017
№ 261*	Печень, тушенная в соусе	1/100	12,66	9,76	6,81	199	8,86	0,19	1,4	1970	8,5	225,6	223	14,8	1,72	100,3	0,01	0,016	1,18
№ 309*	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	1/150/5	5,51	4,51	26,44	168,45	0	0,055	0,025	0	0,05	4,86	37,2	7,12	0,5	30,3	0,008	0,0009	0,002
№ 389*	Сок яблочный	1/200	1	0	20,2	84,8	4	0,022	0,022	0	0	80	14	7	1,08	84	0,009	0	0,03
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/30	4,74	0,6	28,98	140,28	0	0,06	0,04	0	0	13,8	32,2	5,8	0,26	19,8	0,0018	0,0018	0,007
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
Итого обед:			28,79	14,51	109,56	760,64	21,28	0,478	1,585	1978	8,55	381,4	402	50,32	4,41	347,1	0,0445	0,02077	1,447
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)	1/180	5,49	4,58	7,57	94,73	1,32	0,075	0,3	67,26	1,08	132,6	138	9,85	0,18	67,26	0,0048	0,0017	0,36
	Банан	1/160	2,39	0,79	33,6	153,6	12,23	0,064	0,075	0	0	12,8	22,2	67,2	0,96	95,62	0,0056	0	0,169
Итого полдник:			8,95	7,98	56,6	325,33	13,76	0,169	0,475	73,26	1,08	151,7	171	80,35	1,2	163,2	0,0118	0,00265	0,556
Итого за день:			57,01	42,22	255,93	1700,11	38,94	0,84	2,266	2097	15,17	603,6	840	193,4	8,48	821,3	0,0795	0,03462	3,071

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

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

День 9

Сезон: Осень-Зима

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F	
Завтрак																				
Пром. выпуск	Батон	1/30	0,7	0,03	14,49	40,14	0	0,03	0,015	0	0	5,9	16,1	2,9	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,005	
№ 15*	Сыр порционный	1/15	4,26	4,32	0	68,66	0,1	0,004	0,054	31,5	0,5	120	40	8,25	0,1	15	0,0005	0,0019	0,017	
№ 224*	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	1/170/20	13,62	14,8	49,07	302,14	1,36	0,25	0,43	24,07	3,37	281,57	208,86	40,82	2,84	212,4	0,0005	0,00009	0,00002	
№ 209*	Яйцо вареное	1/40	5,08	4,6	0,28	63	0	0,03	0,18	100	0,65	22	56,8	4,8	0,6	56	0,008	0,0042	0,45	
№ 684***	Чай без сахара	1/200	0,4	0,1	0,08	2,8	0,2	0,002	0,02	0		0,62	0,48	0,8	0,04	0,6	0	0	0	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,4	10,5	0,0084	0	0,2	
	Итого завтрак:		26,04	24,21	73,94	528,73	1,66	0,361	0,729	155,57	4,52	420,59	328,64	61,67	4,11	304,4	0,0184	0,00709	0,67202	
Обед																				
№ 57**	Икра кабачковая пром.производства для детского питания	1/60	0,72	2,83	7,62	46,5	4,5	0,015	0,03	0		24	22,5	5,42	0,042	0,8	0,0024	0	0,01	
№ 82*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200/10	1,7	4,9	13,08	87,7	8,54	0,048	0,049	13,52	0,84	70,7	43,68	20,01	0,48	148,24	0,0042	0,00051	0,024	
№ 260*	Гуляш из говядины	1/100	14,55	16,79	4,89	241	0,92	0,03	0,1	0	0,98	191,81	154,15	22,03	1,06	81,5	0,003	0,005	0,76	
№ 302*	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	4,6	6,09	38,64	243,75	0	0,2	0,11	0	0,05	34,82	203,92	75,82	2,56	109,5	0,0016	0,0007	0,64	
№ 348*	Компот из чернослива	1/200	0,34	0,1	23,6	98,4	0,44	0,0033	0,015	0		20,31	12,45	17,22	0,44	70,2	0,007	0	0,1	
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/30	4,74	0,6	28,98	140,28	0	0,06	0,04	0	0	13,8	32,2	5,8	0,26	19,8	0,0018	0,0018	0,007	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,4	10,5	0,0084	0	0,2	
	Итого обед:		28,63	31,67	126,83	909,62	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. выпуск	Творожная масса	1/100	18,88	18	10,22	235	0,06	0,06	0,028	98	1,43	61	128	12,1	0,07	66	0,009	0,008	0,657	
№ 389*	Сок персиковый	1/200	0,6	0,2	30,4	125,8	3,9	0,022	0,022	0	0	20	26	6,5	0,6	106	0,004	0	0,015	
	Итого полдник:		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:		74,15	74,08	241,39	1799,15	20,02	0,8443	1,153	267,09	7,82	867,53	982,94	230,67	10,022	916,94	0,0598	0,0231	3,08502	

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

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

*** - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 2004

День 10
Сезон: Осень-Зима

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F	
Завтрак																				
№ 133*	Кукуруза консервированная пром. производства	1/60	1,23	1,74	8,87	44,16	0,73	0,006	0,025	8,4	0	5,62	29,88	0,12	0,024	0,68	0,013	0,008	0,006	
№ 210*	Омлет натуральный с маслом сливочным	1/180/6	14,04	19,44	10,46	344,4	0,31	0,24	0,063	402,45	1,8	127,82	207,96	20	1,76	146,63	0,01	0,006	0,77	
№ 379*	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,15	2,67	20,91	90,6	1,3	0,043	0,015	45	0,1	125,77	40	8,2	0,13	64,33	0,007	0,0009	0,03	
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,005	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,4	10,5	0,0084	0	0,2	
	Итого завтрак:		22,77	24,51	64,75	601,29	2,34	0,364	0,148	454,75	1,9	276,61	325,34	35,32	2,444	232,04	0,0394	0,0158	1,011	
Обед																				
№ 70*	Огурец соленый пром. производства	1/60	0,48	0,06	5,02	6	0,21	0,012	0,06	0	0	13,8	14,4	0,81	0,36	0,6	0,002	0	0,009	
№ 99*	Суп из овощей со сметаной	1/200/10	1,83	8,98	11,65	115,84	8,3	0,066	0,049	13,52	0,95	68,8	39,42	16,6	0,42	107,28	0,0018	0,0006	0,015	
№ 294*	Котлеты рубленые из курицы	1/90	15,69	15,08	14,65	257,4	0,81	0,18	0,16	48,42	0,75	163,8	72	19,98	1,025	55,79	0,0014	0,0034	0,31	
№ 367**	Салат томатный с овощами	1/40	0,58	2,83	5,03	47,96	0,94	0,011	0,014	16,64	0,03	9,44	14,69	2,39	0,025	17,8	0	0	0,006	
№ 128*	Картофельное пюре	1/150	3,1	9,15	17,98	172,85	9,8	0,142	0,114	50	0,1	91,65	87,02	17,4	1,02	106,57	0,0016	0,0003	0,012	
№ 350*	Кисель из плодов или ягод свежих	1/200	0,42	0,11	38,61	157,62	2,43	0,006	0,011	0	0	20,65	18,5	3,85	0,24	32,63	0,004	0	0,005	
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/30	4,74	0,6	28,98	140,28	0	0,06	0,04	0	0	13,8	32,2	5,8	0,26	19,8	0,0018	0,0018	0,007	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,4	10,5	0,0084	0	0,2	
	Итого обед:		28,65	37,89	121,94	928,72	22,49	0,522	0,478	128,58	1,83	392,44	315,11	68,39	3,211	350,97	0,021	0,0061	0,564	
Полдник																				
Пром. выпуск	Пряник	1/30	1,97	4,5	18,43	95	1,27	0,09	0,19	7	0	6,3	11	3,3	0,07	0,3	0,0012	0,001	0,017	
Пром. выпуск	Кисломолочный напиток (Снежок)	1/180	3,47	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:		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:		57,5	72,04	228,73	1774,2	41,18	1,203	0,863	688,37	5,19	835,47	772,61	131	10,035	845,92	0,072	0,0245	2,0442	

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

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

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	В	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
НОРМА завтраки 20-25%	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	12-15	0,24-0,3	0,28-0,35	140-175	2-2,5	220-275	220-275	50-62,5	2,4-3	220-275	0,02-0,025	0,006-0,0075	0,6-0,75
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней завтраки 20-25%</i>	19,243	19,612	82,461	587,075	13,858	0,2926	0,3441	173,058	2,4467	274,9	274,378	61,045	2,9122	270,138	0,02538	0,007465	0,73141
НОРМА обеды 30-35%	23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25	705-822,5	18-21	0,36-0,42	0,42-0,49	210-245	3-3,5	330-385	330-385	75-87,5	3,6-4,2	330-385	0,03-0,035	0,009-0,0105	0,9-1,05
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней обеды 30-35%</i>	26,287	27,28	112,125	804,575	21,044	0,41523	0,483	244,556	3,244	331,234	382,02	86,409	4,1428	382,089	0,03147	0,010398	0,9792
НОРМА полдники 10-15%	7,7-11,55	7,9-11,85	33,5-50,25	235-352,5	6-9	0,12-0,18	0,14-0,21	70-105	1-1,5	110-165	110-165	25-37,5	1,2-1,8	110-165	0,01-0,015	0,0003-0,0045	0,3-0,45
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней полдники 10-15%</i>	10,87	10,708	47,249	323,35	8,463	0,1631	0,2011	79,536	1,22	158,796	159,602	35,646	1,645	163,123	0,01019	0,003619	0,42939
Итого 10 дней норма завтраки, обеды и полдники 60-75%	46,2-57,75	47,4-59,25	201-251,25	1410-1762,5	36-45	0,72-0,9	0,84-1,05	420-525	6-7,5	660-825	660-825	150-187,5	7,2-9	660-825	0,06-0,075	0,018-0,022	1,8-2,25
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней завтраки, обеды и полдники 60-75%</i>	56,4	57,6	241,835	1715	43,365	0,87093	1,0282	497,15	6,9107	764,93	816	183,1	8,7	815,35	0,06704	0,021482	2,14

Суммарные объемы блюд по приемам пищи 7-11 лет

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