

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «*Кежемская СОШ*»

Крючкова М. Крючкова

17.04.2024 г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

на осенне – зимний период

муниципального казенного общеобразовательного учреждения
«Кежемская средняя общеобразовательная школа»

2023 – 2024 учебный год

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

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
	Завтрак																		
№ 131*	Горошек зеленый консервированный пром. производства	1/60	1,72	1,62	3,42	15,52	5,82	0,034	0,024	4,4	0	1,24	19,5	6,94	0,044	1,72	0,0048	0,0014	0,011
№ 210*	Омлет натуральный	1/150	10,4	11,65	2,72	259,31	0,26	0,05	0,53	305,4	1,9	86,52	103,3	16,67	2,92	95,53	0,0009	0,0052	0,75
№ 378 *	Чай с молоком, с сахаром	1/200	1,27	1,13	13,31	47,81	1,11	0,03	0,013	8,37	0,1	15,99	17,69	12,89	0,34	2,43	0,007	0,0008	0,065
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/35	2,76	0,35	16,9	81,83	0	0,035	0,021	0	0	8,05	20,45	4,55	0,24	20,3	0,0015	0,0008	0,006
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,016	0	0	7	21,6	2,25	0,57	19	0,006	0	0,14
№ 338 *	Фрукт Апельсин	1/100	0,4	0,2	11,49	49	36	0,08	0,03	0	0	16	11,04	11	0,29	78,4	0,0064	0	0,022
	Итого завтрак:	545	17,87	15,19	54,52	488,13	43,2	0,259	0,634	318,2	2	134,8	193,6	54,3	4,404	217,4	0,0266	0,0081	0,994
	Обед																		
№ 133*	Кукуруза консервированная пром. производства	1/60	1,23	1,74	5,87	44,16	0,73	0,006	0,025	8,4	0	5,62	12,88	0,12	0,024	0,68	0,013	0,008	0,006
№ 95**	Суп рыбный	1/200	6,87	6,72	11,46	133,8	0,29	0,08	0,116	12	2,6	136,2	41,22	7,88	1,01	6	0,0026	0,002	0,025
№ 259*	Жаркое по-домашнему	1/150/90	12,2	14,79	23,67	404,4	2,72	0,16	0,13	0	0,91	168,6	205,1	18,54	2,41	139,1	0,001	0,004	1,6
№ 348*	Компот из кураги	1/200	0,7	0,041	24,86	103,32	0,54	0,014	0,027	0	0	29,08	19,71	15,8	0,43	132,2	0,006	0	0,1
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,32	93,52	0	0,04	0,024	0	0	9,2	23,37	5,2	0,28	23,2	0,0018	0,0009	0,007
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,016	0	0	7	21,6	2,25	0,57	19	0,006	0	0,14
	Итого обед:	740	25,48	23,931	91,86	813,86	4,28	0,33	0,338	20,4	3,51	355,7	323,9	49,79	4,724	320,2	0,0304	0,0149	1,878
	Итого за день:		43,35	39,121	146,38	1301,99	47,5	0,589	0,972	338,6	5,51	490,5	517,5	104,1	9,128	537,6	0,057	0,023	2,872

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

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

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

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	Завтрак																		
№ 3*	Бутерброд с сыром	1/35/10	4,2	3,7	10,37	108,5	0,07	0,028	0,056	36,05	0,43	57,54	40,2	8,71	0,31	31,1	0,0014	0,0028	0,078
№ 120*	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом сливочным	1/150/5	3,28	2,84	10,77	90	0,49	0,054	0,011	11,8	0,25	67,8	22,12	6	0,39	101	0,005	0,0007	0,097
№ 377*	Чай с лимоном, с сахаром	1/200	0,11	0,018	13,68	45,8	2,54	0	0	0	0,15	12,78	3,96	2,16	0,32	1,97	0	0	0,08
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,016	0	0	7	21,6	2,25	0,57	19	0,006	0	0,14
№ 389*	Сок абрикосовый	1/200	0,9	0	23,4	95,04	10,6	0,039	0,069	0	0	18	32,4	18	0,04	63	0,0036	0	0,0026
	Итого завтрак:	580	9,81	6,798	64,9	374	13,7	0,151	0,152	47,85	0,83	163,12	120,3	37,1	1,63	216	0,016	0,0035	0,3976
	Обед																		
№ 70*	Огурец соленый пром. производства	1/60	0,48	0,06	1,02	15	0,21	0,012	0,06	0	0	13,8	14,4	1,4	0,04	0,6	0,002	0	0,009
№ 98*	Суп крестьянский с крупой, со сметаной	1/200/10	1,74	9,92	7,21	109,64	0,9	0,042	0,037	13,52	0,93	39,62	15,95	3,45	0,05	5,6	0,0024	0,0005	0,011
№ 234*	Биточки рыбные	1/100	11,59	12,27	10,9	179,66	0,26	0,054	0,126	36,98	5,5	230,58	136,4	11,6	2,19	94,8	0,01	0,0098	0,772
№ 366**	Соус томатный	1/40	0,46	1,68	3,2	29,8	0,095	0,008	0,007	9,6	0,03	6,35	8,89	0,6	0,02	0,16	0	0	0,004
№ 310 *	Картофель отварной	1/150	2,85	4,31	23,01	142,35	1,1	0,15	0,094	0	0,05	64,64	79,72	29,3	0,02	125	0,008	0	0,003
№ 388*	Напиток из плодов шиповника	1/200	0,61	0,25	18,68	79,38	40	0,01	0,05	0	0	19,2	3,09	3,09	0,57	9,3	0,008	0	0,14
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,32	93,52	0	0,04	0,024	0	0	9,2	23,37	5,2	0,28	23,2	0,0018	0,0009	0,007
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,016	0	0	7	21,6	2,25	0,57	19	0,006	0	0,14
№ 338 *	Фрукт Банан	1/100	1,49	0,49	21	96	10	0,04	0,048	0	0	8	28	42	0,6	84	0,0048	0	0,14
	Итого обед:	900	23,7	29,62	111,02	780,01	52,57	0,386	0,462	60,1	6,51	398,39	331,4	98,9	4,33	362	0,043	0,0112	1,226
	Итого за день:		33,51	36,42	175,92	1154,01	66,27	0,537	0,614	108	7,34	561,51	451,7	136	5,95	578	0,059	0,0147	1,6236

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

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

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

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
	Завтрак																		
№ 1*	Бутерброд с маслом сливочным	1/35/10	2,06	3,05	13,02	119	0	0,029	0,018	35	0,1	7,3	19,68	3,67	0,3	27,03	0,0008	0,0008	0,07
№ 223*	Запеканка из творога со сгущенным молоком	1/150/20	8,92	14,58	32	245	0,7	0,09	0,25	45,5	3,02	123,4	102,73	19,83	0,96	126,8	0,008	0,0062	0,337
№376*	Чай с сахаром	1/200	0,063	0,018	13,5	34	0,027	0	0	0	0	1,99	2,52	1,26	0,25	0,6	0	0	0,062
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,016	0	0	7	21,6	2,25	0,57	19	0,006	0	0,14
№ 386*	Кисломолочный напиток (Ряженка)	1/200	5,5	4,74	7,98	96,69	0,56	0,038	0,024	33,77	0,25	135	94,8	26,6	0,18	69,24	0,0016	0,0016	0,046
	Итого завтрак:	605	17,863	22,628	73,18	529,35	1,287	0,187	0,308	114,3	3,37	274,7	241,33	53,61	2,26	242,7	0,0164	0,0077	0,655
	Обед																		
№ 57**	Икра кабачковая пром.производства для детского питания	1/60	0,72	2,83	4,62	46,5	0,5	0,015	0,03	0	0	24	22,5	5	0,04	0,9	0,0024	0	0,01
№ 82*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200/10	2	9,01	13,08	109,64	0,54	0,048	0,049	13,52	0,84	50,7	23,68	3,01	0,1	4,82	0,0042	0,0005	0,024
№ 294*	Котлеты рубленые из курицы	1/100	14,12	15,07	13,18	211,66	0,81	0,2	0,17	18,42	0,75	170,9	72	6,98	1,25	105,8	0,0014	0,0034	0,31
№ 367**	Соус томатный с овощами	1/40	0,58	2,83	5,03	47,96	0,094	0,011	0,014	16,64	0,04	9,44	14,69	0,39	0,03	0,8	0	0	0,006
№ 305*	Рис припущенный	1/150	3,63	4,29	36,66	199,95	0	0,024	0,019	0	0,05	2,41	60,6	19	0,02	40,24	0,0017	0,0005	0,005
№ 358*	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	1/200	0,38	0,1	34,75	141,84	1,99	0,005	0,01	0	0	38,59	16,65	4,37	0,02	37,37	0,004	0	0,005
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,32	93,52	0	0,04	0,024	0	0	9,2	23,37	5,2	0,28	23,2	0,0018	0,0009	0,007
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,016	0	0	7	21,6	2,25	0,57	19	0,006	0	0,14
	Итого обед:	800	25,91	34,77	133,32	885,73	3,934	0,373	0,332	48,58	1,68	312,2	255,09	46,2	2,31	232,1	0,0215	0,0053	0,507
	Итого за день:		43,773	57,398	206,5	1415,08	5,221	0,56	0,64	162,9	5,05	586,9	496,42	99,81	4,57	474,8	0,0379	0,013	1,162

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

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

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

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
	Завтрак																		
№ 14*	Масло порционно	1/10	0,08	2,25	0,13	43	0,21	0	0,01	40	0,12	2,4	3	0	0,02	3	0,0008	0	0,005
№15*	Сыр порционно	1/10	2,63	2,66	0	34,33	0,07	0,003	0,036	21	0,5	50	30	5,5	0,07	10	0,0005	0,0019	0,017
№ 175*	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	1/150/5	4,14	6,62	29,63	164,54	0,65	0,068	0,095	37,36	0,24	71,14	86,9	25,37	0,57	105,4	0,0009	0,0008	0,14
№ 382*	Какао с молоком	1/200	3,67	3,18	15,82	96,74	1,42	0,05	0,016	21,96	0,1	107	112	19,2	0,43	9,47	0,001	0,001	0,1
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/35	2,76	0,35	16,9	81,83	0	0,035	0,021	0	0	8,05	20,5	4,55	0,24	20,3	0,0015	0,0008	0,0061
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,016	0	0	7	21,6	2,25	0,57	19	0,006	0	0,14
№ 389*	Сок вишневый	1/200	1,26	0,36	20,52	90,36	12,52	0,019	0,039	0	0	12,6	32,4	10,8	0,054	90	0,0036	0	0,0008
	Итого завтрак:	590	15,86	15,66	89,68	545,46	14,87	0,205	0,233	120,3	0,96	258,2	306	67,67	1,954	257,2	0,0143	0,0045	0,4089
	Обед																		
№ 131*	Горошек зеленый консервированный пром. производства	1/60	1,72	1,62	3,42	15,52	5,82	0,034	0,024	4,4	0	1,24	19,5	6,94	0,044	1,72	0,0048	0,0014	0,011
№ 112*	Суп с макаронными изделиями и картофелем	1/200	2,05	2,22	12,55	87,2	0,86	0,074	0,04	0	0	23,6	16,2	9,04	0,08	3,85	0,0026	0,0005	0,02
№ 263*	Рагу из говядины	1/150/90	18,08	27,01	17,01	259,69	2,18	0,13	0,16	0	0,87	171,4	247	18,65	2,16	139,7	0,003	0,0045	0,87
№ 349*	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,59	0,081	28,81	119,52	0,65	0,014	0,021	0	0	29,23	21,1	15,71	0,4	206,8	0,007	0	0,1
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,32	93,52	0	0,04	0,024	0	0	9,2	23,4	5,2	0,28	23,2	0,0018	0,0009	0,007
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,016	0	0	7	21,6	2,25	0,57	19	0,006	0	0,14
№ 338 *	Фрукт Яблоко	1/100	0,4	0,4	9,8	47	8,4	0,029	0,02	0	0	16	11	9,04	1,66	118	0,005	0	0,027
	Итого обед:	840	27,32	31,97	97,59	657,11	17,91	0,351	0,305	4,4	0,87	257,7	360	66,83	5,194	512,2	0,0302	0,0073	1,175
	Итого за день:		43,18	47,63	187,27	1202,57	32,78	0,556	0,538	124,7	1,83	515,9	666	134,5	7,148	769,4	0,0445	0,0118	1,5839

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

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

День 5
Сезон: Осень-Зима
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
	Завтрак																		
№ 3*	Бутерброд с сыром	1/35/10	4,2	3,7	10,37	108,5	0,07	0,028	0,056	36,05	0,43	57,5	40,2	8,71	0,31	31,08	0,0014	0,0028	0,078
№ 209*	Яйцо вареное	1/40	5,08	3,6	0,28	63	0	0,03	0,018	100	2,53	22	36,8	4,8	1	56	0,008	0,0042	0,45
№ 182*	Каша жидкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным	1/150/5	2,5	7,03	31,17	208,97	0,82	0,14	0,014	40,86	0,21	87,8	72,26	42,73	1,22	105,33	0,0009	0,0007	0,3
№ 379*	Кофейный напиток с молоком	1/200	2,84	2,41	18,82	80,54	1,17	0,039	0,014	18	0,1	73,2	81	12,6	0,12	13,1	0,007	0,0009	0,03
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,016	0	0	7	21,6	2,25	0,57	19	0,006	0	0,14
№ 338 *	Фрукт Банан	1/100	1,49	0,49	21	96	10	0,04	0,048	0	0	8	28	42	0,6	84	0,0048	0	0,14
	Итого завтрак:	540	17,43	17,47	88,32	591,67	12,1	0,307	0,166	194,9	3,27	256	279,9	113,1	3,82	308,51	0,0281	0,0077	1,138
	Обед																		
№ 70*	Помидор соленый пром. производства	1/60	0,48	0,06	2,1	12	0,3	0,012	0,012	0	0	6	21	9	0,048	0,56	0,0023	0	0,012
№ 88*	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1/200/10	1,97	5,95	8,66	121,44	1,62	0,054	0,049	13,52	0,9	70,3	19,2	7,7	0,066	4,66	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	15,1	0,86	130	79	16,9	0,7	101,16	0,001	0,0038	0,17
№ 309*	Макаронные изделия отварные	1/150	5,51	4,51	26,44	168,45	0	0,055	0,025	0	0,05	4,86	37,17	21,12	0,01	30,3	0,008	0,0009	0,002
№ 389*	Сок персиковый	1/200	0,54	0,18	27,36	113,22	0,72	0,019	0,019	0	0	18	32,4	12,6	0,054	106	0,0036	0	0,013
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,32	93,52	0	0,04	0,024	0	0	9,2	23,37	5,2	0,28	23,2	0,0018	0,0009	0,007
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,016	0	0	7	21,6	2,25	0,57	19	0,006	0	0,14
	Итого обед:	760	24,63	18,49	94,07	709,29	3,32	0,25	0,235	28,62	1,81	246	233,7	74,77	1,728	284,88	0,0252	0,0061	0,36
	Итого за день:		42,06	35,96	182,39	1300,96	15,4	0,557	0,401	223,5	5,08	501	513,6	187,9	5,548	593,39	0,0533	0,0139	1,498

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

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

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

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
	Завтрак																		
№ 1*	Бутерброд с маслом сливочным	1/35/10	2,06	3,05	13,02	119	0	0,029	0,018	35	0,1	7,3	19,68	3,67	0,3	27,03	0,0008	0,0008	0,07
№ 224*	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	1/150/20	8,92	14,8	29,07	262,14	1,36	0,011	0,43	74,07	3	151,6	108,9	15,8	1,14	92,4	0,008	0,0069	0,4
№ 377*	Чай с лимоном, с сахаром	1/200	0,11	0,018	13,68	45,8	2,54	0	0	0	0,15	12,78	3,96	2,16	0,32	1,97	0	0	0,08
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,016	0	0	7	21,6	2,25	0,57	19	0,006	0	0,14
Пром. выпуск	Пряник	1/20	1,31	0,46	5,62	63,33	0,84	0,06	0,013	0	0	4,4	2,33	1,33	0,046	12,86	0,0006	0,0006	0,001
№ 386*	Кисломолочный напиток (Кефир)	1/200	5,5	4,74	7,6	69,66	1,32	0,07	0,032	38	0,25	128	91	26,6	0,18	73,88	0,0016	0,0016	0,046
	Итого завтрак:	625	19,22	23,308	75,67	594,59	6,06	0,2	0,509	147,1	3,5	311,1	247,4	51,8	2,556	227,1	0,017	0,0109	0,737
	Обед																		
№ 133*	Кукуруза консервированная пром. производства	1/60	1,23	1,74	5,87	44,16	0,73	0,006	0,025	8,4	0	5,62	12,88	0,12	0,024	0,68	0,013	0,008	0,006
№ 102*	Суп картофельный с бобовыми	1/200	4,39	4,21	13,22	118,6	0,66	0,18	0,058	0	0	34,14	50,48	18,5	0,064	3,82	0,0027	0,0025	0,016
№ 268*	Биточки рубленые из говядины с маслом сливочным	1/100/5	13,36	21,78	11,59	278,64	0,3	0,08	0,14	20,32	0,87	154,2	169,9	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	7,74	0,04	0,055	0	0,05	83,17	60,21	31	0,021	106,4	0,0016	0	0,005
№ 348*	Компот из кураги	1/200	0,7	0,041	24,86	103,32	0,54	0,014	0,027	0	0	29,08	19,71	15,8	0,43	132,2	0,006	0	0,1
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,32	93,52	0	0,04	0,024	0	0	9,2	23,37	5,2	0,28	23,2	0,0018	0,0009	0,007
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,016	0	0	7	21,6	2,25	0,57	19	0,006	0	0,14
№ 338 *	Фрукт Апельсин	1/100	0,4	0,2	11,49	49	36	0,08	0,03	0	0	16	11,04	11	0,29	78,4	0,0064	0	0,022
	Итого обед:	855	27,65	33,461	103,81	834,55	46	0,47	0,375	28,72	0,92	338,5	369,2	104	3,199	440,9	0,0405	0,0184	0,676
	Итого за день:		46,87	56,769	179,48	1429,14	52	0,67	0,884	175,8	4,42	649,5	616,6	156	5,755	668,1	0,0575	0,0293	1,413

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

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

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

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
	Завтрак																		
№ 14*	Масло порционно	1/10	0,08	2,25	0,13	43	0,21	0	0,01	40	0,12	2,4	3	0	0,02	3	0,0008	0	0,005
№15*	Сыр порционно	1/10	2,63	2,66	0	34,33	0,07	0,003	0,036	21	0,5	50	30	5,5	0,07	10	0,0005	0,0019	0,017
№ 182*	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	1/150/5	2,59	6,55	30,57	205,02	0,82	0,042	0,011	40,9	0,28	71,86	27,32	21,22	0,35	75,95	0,007	0,0008	0,08
№ 382*	Какао с молоком	1/200	3,67	3,18	15,82	96,74	1,42	0,05	0,016	22	0,1	107	112,1	19,2	0,43	9,47	0,001	0,001	0,1
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/35	2,76	0,35	16,9	81,83	0	0,035	0,021	0	0	8,05	20,45	4,55	0,24	20,3	0,0015	0,0008	0,0061
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,016	0	0	7	21,6	2,25	0,57	19	0,006	0	0,14
№ 338 *	Фрукт Яблоко	1/100	0,4	0,4	9,8	47	8,4	0,029	0,02	0	0	16	11,04	9,04	1,66	118	0,005	0	0,027
	Итого завтрак:	510	13,45	15,63	79,9	542,58	10,92	0,189	0,13	124	1	262,3	225,5	61,76	3,34	255,7	0,0218	0,0045	0,3751
	Обед																		
№ 70*	Огурец соленый пром. производства	1/60	0,48	0,06	1,02	15	0,21	0,012	0,06	0	0	13,8	14,4	1,4	0,036	0,6	0,002	0	0,009
№ 96*	Рассольник ленинградский со сметаной	1/200/10	2,17	7,06	13,92	125,44	0,7	0,08	0,057	13,5	1,05	64,24	15,38	9,34	0,074	4,12	0,0042	0,0006	0,018
№ 229*	Рыба, тушенная в томате с овощами	1/100	9,75	4,95	3,8	105	3,73	0,05	0,05	5,82	4,8	299,1	162,2	28,53	1,001	95,21	0,01	0,0097	0,51
№ 128*	Картофельное пюре	1/150	3,1	9,15	17,98	172,85	5,8	0,142	0,114	50	0,1	71,65	87,02	27,4	0,05	136,6	0,0016	0,0003	0,012
№ 389*	Сок виноградный	1/200	0,54	0,36	29,34	122,76	1,8	0,03	0,019	0	0	36	21,6	16,2	0,072	90	0,0036	0	0,018
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,32	93,52	0	0,04	0,024	0	0	9,2	23,37	5,2	0,28	23,2	0,0018	0,0009	0,007
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,016	0	0	7	21,6	2,25	0,57	19	0,006	0	0,14
	Итого обед:	760	20,52	22,22	92,06	669,23	12,24	0,384	0,34	69,3	5,95	501	345,6	90,32	2,083	368,7	0,0292	0,0115	0,714
	Итого за день:		33,97	37,85	171,96	1211,81	23,16	0,573	0,47	193	6,95	763,3	571,1	152,1	5,423	624,4	0,051	0,0159	1,0891

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

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

День 8
Сезон: Осень-Зима
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	Завтрак																		
№ 3*	Бутерброд с сыром	1/35/10	4,2	3,7	10,37	108,5	0,07	0,028	0,056	36,05	0,43	57,54	40,2	8,71	0,31	31,08	0,001	0,0028	0,078
№ 209*	Яйцо вареное	1/40	5,08	3,6	0,28	63	0	0,03	0,018	100	2,53	22	36,8	4,8	1	56	0,008	0,0042	0,45
№ 181*	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	1/150/5	2,3	7,55	29,84	205,02	0,82	0,056	0,011	40,86	0,27	74,46	33,27	14,3	0,35	72,44	0,008	0,0009	0,08
№376*	Чай с сахаром	1/200	0,063	0,018	13,5	34	0,027	0	0	0	0	1,99	2,52	1,26	0,25	0,6	0	0	0,062
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,016	0	0	7	21,6	2,25	0,57	19	0,006	0	0,14
№ 389*	Сок яблочный	1/200	0,9	0	18,18	76,32	11,8	0,019	0,019	0	0	12,6	12,6	7,2	0,97	108	0,006	0	0,027
	Итого завтрак:	620	13,863	15,108	78,85	521,5	12,72	0,163	0,12	176,9	3,23	175,6	147	38,52	3,45	287,1	0,03	0,0079	0,837
	Обед																		
№ 57**	Икра кабачковая пром.производства для детского питания	1/60	0,72	2,83	4,62	46,5	0,5	0,015	0,03	0	0	24	22,5	5	0,042	0,9	0,002	0	0,01
№ 101*	Суп картофельный с крупой	1/200	1,18	2,17	9,69	68,6	0,6	0,072	0,044	0	0	21,36	14,78	8,22	0,07	5,13	0,003	0,0007	0,017
№ 261*	Печень, тушенная в соусе	1/100	12,66	9,76	3,81	159	3,86	0,19	1,04	2137	4,5	295,6	223,3	14,8	4,72	100,3	0,01	0,016	1,18
№ 304*	Рис отварной	1/150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	0,025	0,019	0	0,05	1,36	60,94	16,33	0,052	40,57	0,002	0,0005	0,013
№ 348*	Компот из изюма	1/200	0,31	0,068	26,86	109,98	0	0,068	0,019	0	0	18,28	17,42	7,3	0,4	112,6	0,006	0	0,1
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,32	93,52	0	0,04	0,024	0	0	9,2	23,37	5,2	0,28	23,2	0,002	0,0009	0,007
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,016	0	0	7	21,6	2,25	0,57	19	0,006	0	0,14
№ 338 *	Фрукт Банан	1/100	1,49	0,49	21	96	10	0,04	0,048	0	0	8	28	42	0,6	84	0,005	0	0,14
	Итого обед:	850	24,49	21,328	128,66	817,96	14,96	0,48	1,24	2137	4,55	384,8	411,9	101,1	6,734	385,7	0,035	0,0181	1,607
	Итого за день:		38,353	36,436	207,51	1339,46	27,68	0,643	1,36	2314	7,78	560,4	558,9	139,6	10,18	672,8	0,065	0,026	2,444

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

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

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

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
	Завтрак																		
№ 1*	Бутерброд с маслом сливочным	1/35/10	2,06	3,05	13,02	119	0	0,029	0,018	35	0,1	7,3	19,68	3,67	0,3	27,03	0,0008	0,0008	0,07
№ 216**	Макароны запеченные с сыром	1/150	8,17	6,94	25,58	220,8	0,16	0,06	0,009	86,4	0,2	81,4	51,56	5,24	0,92	52,44	0,0015	0,0024	0,23
№ 378 *	Чай с молоком, с сахаром	1/200	1,27	1,13	13,31	47,81	1,11	0,03	0,013	8,37	0,1	15,99	17,69	12,89	0,34	2,43	0,007	0,0008	0,065
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,016	0	0	7	21,6	2,25	0,57	19	0,006	0	0,14
Пром. выпуск	Печенье овсяное	1/20	1,24	0,47	6,28	43,3	0,18	0,06	0,016	0	0	4,86	2,66	2,86	0,04	12,2	0	0,0006	0,01
№ 386*	Кисломолочный напиток (Биоюгурт)	1/200	3,81	4,74	9,28	78,11	3,01	0,33	0,032	21,1	0,25	138,9	98,77	18,15	0,1	74,39	0,0016	0,0015	0,25
	Итого завтрак:	605	17,87	16,57	74,15	543,68	4,46	0,539	0,104	151	0,65	255,4	211,96	45,06	2,27	187,5	0,0169	0,006	0,765
	Обед																		
№ 70*	Помидор соленый пром. производства	1/60	0,48	0,06	2,1	12	0,3	0,012	0,012	0	0	6	21	9	0,05	0,56	0,0023	0	0,012
№ 108*	Суп картофельный с клецками	1/200	2,84	3,67	15,03	115,4	1,6	0,084	0,06	16,8	1,4	56,72	57,78	20,28	0,09	3,46	0,0042	0,0009	0,02
№ 260*	Гуляш из говядины	1/70/30	14,55	16,79	2,89	221	0,92	0,03	0,1	0	0,98	121,8	154,15	22,03	3,06	75,2	0,003	0,005	0,76
№ 302*	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	8,59	6,09	38,64	243,75	0	0,2	0,11	0	0,05	54,82	203,92	95,82	2,56	159,5	0,0016	0,0007	0,64
№ 348*	Компот из чернослива	1/200	0,31	0,09	21,24	88,56	0,4	0,003	0,014	0	0	18,28	11,21	15,5	0,4	117,2	0,007	0	0,1
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,32	93,52	0	0,04	0,024	0	0	9,2	23,37	5,2	0,28	23,2	0,0018	0,0009	0,007
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,016	0	0	7	21,6	2,25	0,57	19	0,006	0	0,14
№ 338 *	Фрукт Апельсин	1/100	0,4	0,2	11,49	49	36	0,08	0,03	0	0	16	11,04	11	0,29	78,4	0,0064	0	0,022
	Итого обед:	850	31,65	27,54	117,39	857,89	39,22	0,479	0,352	16,8	2,43	289,8	504,07	181,1	7,3	476,5	0,0323	0,0075	1,701
	Итого за день:		49,52	44,11	191,54	1401,57	43,68	1,018	0,456	168	3,08	545,3	716,03	226,1	9,57	664	0,0492	0,0135	2,466

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

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

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

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
	Завтрак																		
№ 131*	Горошек зеленый консервированный пром. производства	1/60	1,72	1,62	3,42	15,52	5,82	0,034	0,024	4,4	0	1,24	19,5	6,94	0,04	1,72	0,0048	0,0014	0,011
№ 210*	Омлет натуральный	1/150	10,4	11,65	2,72	259,31	0,26	0,05	0,53	305,4	1,9	86,52	103,3	16,67	2,92	95,53	0,0009	0,0052	0,75
№ 379*	Кофейный напиток с молоком	1/200	2,84	2,41	18,82	80,54	1,17	0,039	0,014	18	0,1	73,2	81	12,6	0,12	13,1	0,007	0,0009	0,03
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/35	2,76	0,35	16,9	81,83	0	0,035	0,021	0	0	8,05	20,45	4,55	0,24	20,3	0,0015	0,0008	0,0061
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,016	0	0	7	21,6	2,25	0,57	19	0,006	0	0,14
Пром. выпуск	Зефир	1/20	1,24	0,5	12,95	50	0,18	0,06	0,016	0	0	4,2	3,33	4,86	0,05	19,53	0,0006	0,0006	0,012
№ 386*	Кисломолочный напиток (Снежок)	1/200	3,67	4,72	8,44	78,11	3,01	0,25	0,015	12,66	0,16	152	92,31	9,71	0,08	74,73	0,0016	0,014	0,021
	Итого завтрак:	655	23,95	21,49	69,93	599,97	10,44	0,498	0,636	340,4	2,16	332,2	341,49	57,58	4,03	243,9	0,0224	0,0139	0,9701
	Обед																		
№ 70*	Огурец соленый пром. производства	1/60	0,48	0,06	1,02	15	0,21	0,012	0,06	0	0	13,8	14,4	1,4	0,04	0,6	0,002	0	0,009
№ 99*	Суп из овощей со сметаной	1/200/10	1,83	8,98	11,65	115,84	1,3	0,066	0,049	13,52	0,95	68,8	19,42	16,6	0,06	3,72	0,0018	0,0006	0,015
№ 291*	Плов из курицы	1/200	15,25	9,42	32,16	274,8	1,42	0,1	0,12	17,52	0,92	157,5	157,8	18,63	1,77	106,3	0,001	0,003	0,44
№ 358*	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	1/200	0,38	0,1	34,75	141,84	1,99	0,0054	0,01	0	0	38,59	16,65	4,37	0,02	37,37	0,004	0	0,005
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,32	93,52	0	0,04	0,024	0	0	9,2	23,37	5,2	0,28	23,2	0,0018	0,0009	0,007
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,016	0	0	7	21,6	2,25	0,57	19	0,006	0	0,14
№ 338 *	Фрукт Яблоко	1/100	0,4	0,4	9,8	47	8,4	0,029	0,02	0	0	16	11,04	9,04	1,66	118	0,005	0	0,027
	Итого обед:	810	22,82	19,6	115,38	722,66	13,32	0,2824	0,299	31,04	1,87	310,8	264,28	57,49	4,4	308,2	0,0216	0,0045	0,643
	Итого за день:		46,77	41,09	185,31	1322,63	23,76	0,7804	0,935	371,5	4,03	643,1	605,77	115,1	8,43	552,1	0,044	0,0185	1,6131

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

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

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Са	Р	Mg	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>	16,7186	16,9852	74,91	533,093	12,9704	0,2698	0,2992	173,461	2,097	242,291	231,48	58,054	2,9708	244,349	0,0209	0,007472	0,7278
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>	25,417	26,2931	108,516	774,829	20,7719	0,37858	0,42782	244,504	3,01	339,458	339,87	87,047	4,1998	369,144	0,03089	0,010477	1,0487
Итого норма завтраки и обеды 50-60%	38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410	30-36	0,6-0,72	0,7-0,84	350-420	5-6	550-660	550-660	125-150	6-7,2	550-660	0,05-0,06	0,015-0,018	1,5-1,8
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней завтраки и обеды 50- 60%</i>	42,1356	43,2783	183,426	1307,922	33,7423	0,64838	0,72702	417,965	5,107	581,749	571,34	145,101	7,1706	613,493	0,05179	0,017949	1,7765