

СОГЛАСОВАНО



Игумнова О.Е.

« 02 »

сентября

2024г



УТВЕРЖДАЮ

ИП Чернявская С.Н.

« 01 »

сентября

2024г

ПРОЕКТНОЕ МЕНЮ

МБОУ «МСОШ»

ВЕСНА, ЛЕТО 2024-2025 гг

Для детей возрастной группы 12 -18 лет

(бессрочное)

Сезон: Весна-Лето

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
<b>Завтрак</b>																			
№ 131*	Горошек зеленый консервированный пром. производства	1/100	1,43	1,35	6,18	22,93	1,51	0,028	0,02	7	0	12,7	16,25	0,23	0,036	0,71	0,0036	0,000016	0,008
№ 211*	Омлет с сыром	1/200	18,72	19,25	13,94	392,53	5,54	0,32	0,084	390	2	170,42	277,3	26,66	3,2	195,5	0,013	0,012	1,36
№ 379*	Кофейный паниток с молоком	1/180	3,15	2,67	20,91	90,6	1,3	0,043	0,015	45	0,1	65,77	40	8,2	0,13	64,33	0,007	0,00028	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	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,04	10,5	0,0084	0	0,2
	Яблоко	1/160	0,64	0,64	7,62	75,2	12,23	0,047	0,032	10	0	25,6	14,77	14,4	1,02	162,4	0,0065	0	0,032
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>705</b>	<b>28,68</b>	<b>24,62</b>	<b>75,57</b>	<b>715,08</b>	<b>20,58</b>	<b>0,518</b>	<b>0,204</b>	<b>452</b>	<b>2,1</b>	<b>293,04</b>	<b>398,5</b>	<b>56,97</b>	<b>4,576</b>	<b>445</b>	<b>0,03639</b>	<b>0,013296</b>	<b>1,634</b>
<b>Обед</b>																			
№ 133*	Кукуруза консервированная пром. производства	1/100	2,05	2,9	14,78	40,26	1,21	0,01	0,041	14	0	9,3	49,8	0,2	0,04	1,13	0,021	0,0013	0,01
№ 99*	Суп из овощей со сметаной	1/250/10	2,28	11,22	14,56	144,8	1,62	0,082	0,061	16,9	1,18	86	49,27	20,75	1,02	96,6	0,0022	0,00041	0,018
№ 263*	Рагу из мяса	1/240	14,01	36,07	20,64	453,6	7,3	0,48	0,15	0	1,09	145,88	208,9	52,59	2,59	87,6	0,0036	0,01	1,17
№ 349*	Компот из смеси сухофруктов	1/180	0,65	0,09	32,01	132,8	0,72	0,015	0,023	0	0	32,47	23,43	17,45	0,044	109,8	0,007	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	1/42	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
	<b>Итого обед:</b>	<b>872</b>	<b>25,71</b>	<b>51,28</b>	<b>120,16</b>	<b>961,14</b>	<b>10,85</b>	<b>0,7</b>	<b>0,342</b>	<b>30,9</b>	<b>2,27</b>	<b>299,85</b>	<b>402,2</b>	<b>101,6</b>	<b>4,464</b>	<b>326,3</b>	<b>0,0464</b>	<b>0,01321</b>	<b>1,5863</b>
<b>Полдник</b>																			
№ 185*	Запеканка рисовая со сгущенным молоком	1/200/20	2,8	3,8	21,04	150,2	0,98	0,0053	0,0073	81,6	0,066	57,56	66,94	38,62	1,6	60	0,022	0,006	0,69
Пром. выпуск	Кисломолочный паниток (Снежок)	1/220	4,24	5,5	9,76	90,43	1,03	0,12	0,018	95,7	1,29	164,41	130	11,72	0,96	96,53	0,0047	0,00012	0,36
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
	<b>Итого полдник:</b>	<b>490</b>	<b>10,99</b>	<b>9,8</b>	<b>54,95</b>	<b>357,53</b>	<b>2,01</b>	<b>0,1753</b>	<b>0,0503</b>	<b>177,3</b>	<b>1,356</b>	<b>233,47</b>	<b>223,8</b>	<b>55,17</b>	<b>2,77</b>	<b>173</b>	<b>0,0283</b>	<b>0,00762</b>	<b>1,0583</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>65,38</b>	<b>85,7</b>	<b>250,68</b>	<b>2033,75</b>	<b>33,44</b>	<b>1,3933</b>	<b>0,5963</b>	<b>660,2</b>	<b>5,726</b>	<b>826,36</b>	<b>1025</b>	<b>213,7</b>	<b>11,81</b>	<b>944,4</b>	<b>0,11109</b>	<b>0,034126</b>	<b>4,2786</b>

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

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

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

День 2  
Сезон: Весна-Лето

№ 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	
<b>Завтрак</b>																				
Пром. выпуск	Багон	1/35	0,8	0,035	11,55	46,83	0	0,035	0,017	0	0	6,8	18,78	3,38	0,15	11,55	0,0011	0,001	0,0058	
№15*	Сыр порционно	1/25	7,1	8,86	0	64,43	0,16	0,006	0,09	52,5	0,83	133,3	66,6	13,75	0,5	25	0,0008	0,0031	0,028	
№182*	Каша молочная питательная с маслом сливочным	1/200/6	5,52	7,49	26,17	246,05	0,86	0,09	0,12	56,48	0,32	121,52	142,46	33,82	2,36	100,57	0,012	0,004	0,18	
№376*	Чай с сахаром	1/180	0,063	0,018	13,5	45	0,027	0	0	0	0	0,99	2,52	1,26	0	4,09	0	0	0,055	
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	
	Лецитин	1/160	0,64	0,32	18,39	78,4	32,35	0,12	0,047	0	0	0,18	15,71	13,83	0,37	84,02	0,0047	0	0,013	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>648</b>	<b>16,893</b>	<b>17,223</b>	<b>83,63</b>	<b>553,49</b>	<b>33,397</b>	<b>0,314</b>	<b>0,316</b>	<b>108,98</b>	<b>1,15</b>	<b>277,49</b>	<b>290,03</b>	<b>71,78</b>	<b>3,94</b>	<b>239,93</b>	<b>0,0296</b>	<b>0,0081</b>	<b>0,5618</b>	
<b>Обед</b>																				
№71*	Овощи свежие (помидор)	1/100	0,8	0,1	3,5	20	0,5	0,02	0,02	0	0	10	35	15	0,08	0,93	0,0038	0	0,02	
№113*	Суп-ляпша домашняя	1/250	2,56	5,53	11,61	115,75	0,5	0,05	0,035	12,5	1,12	116,05	38,5	10,67	1,9	58	0,052	0,0065	0,25	
№234*	Биточки рыбные с маслом сливочным	1/100/6	11,2	14,1	13,9	181,47	0,22	0,037	0,11	22,46	6,86	290,1	167,7	39,46	1,36	185,1	0,0012	0,0062	0,73	
№310*	Картофель отварной с маслом сливочным	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	0,0096	0	0,036	
№348*	Компот из чернослива	1/180	0,34	0,1	23,6	98,4	0,44	0,0033	0,015	0	0	20,31	12,45	17,22	0,044	70,2	0,007	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	0,04	10,5	0,0084	0	0,2	
	<b>Итого обед:</b>	<b>902</b>	<b>24,25</b>	<b>25,86</b>	<b>114,39</b>	<b>755,33</b>	<b>11,26</b>	<b>0,3853</b>	<b>0,345</b>	<b>34,96</b>	<b>7,04</b>	<b>560,02</b>	<b>407,54</b>	<b>114,46</b>	<b>4,844</b>	<b>491,71</b>	<b>0,0256</b>	<b>0,0142</b>	<b>1,3443</b>	
<b>Полдник</b>																				
№224***	Рагу из овощей	1/200	4,12	6,46	27,7	150,2	0,98	0,053	0,073	0	0,06	44,22	80,28	38,62	1,6	46,66	0,002	0	0,069	
№389*	Сок абрикосовый	1/180	0,9	0	22,86	95,04	2,51	0,039	0,07	0	0	36	20,7	5,76	0,27	63	0,0036	0	0,027	
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	
	<b>Итого полдник:</b>	<b>415</b>	<b>7,78</b>	<b>6,81</b>	<b>67,46</b>	<b>327,07</b>	<b>3,49</b>	<b>0,127</b>	<b>0,166</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>	<b>88,27</b>	<b>119,76</b>	<b>47,76</b>	<b>2,02</b>	<b>121,21</b>	<b>0,0066</b>	<b>0,001</b>	<b>0,1</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>48,923</b>	<b>49,893</b>	<b>265,48</b>	<b>1635,89</b>	<b>48,147</b>	<b>0,8263</b>	<b>0,827</b>	<b>143,94</b>	<b>8,25</b>	<b>925,78</b>	<b>817,33</b>	<b>234</b>	<b>10,804</b>	<b>852,85</b>	<b>0,0618</b>	<b>0,0233</b>	<b>2,0061</b>	

\* - 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

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

№ рецептурн. 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
	<b>Завтрак</b>																		
Пром. выпуск	Батон	1/50	1,14	0,05	16,5	66,9	0	0,05	0,024	0	0	9,71	26,82	4,82	0,21	16,5	0,0015	0,0014	0,0082
№ 14*	Масло порционно	1/20	0,16	8,5	6,26	96	0,42	0	0,02	80	0,024	4,8	6	0	0,5	6	0,0016	0	0,01
№ 223*	Запеканка из творога	1/200	9,3	10,09	25,88	300	0,47	0,17	0,29	50	1,84	274,55	214,97	26,85	3,51	125,65	0,0002	0,0047	0,000058
№ 596***	Соус молочный	1/30	0,8	1,1	6,2	26,7	0,1	0,1	0,025	19,5	0,037	3,37	12,73	2,83	0,056	6,81	0,0002	0	0
№ 209*	Яйцо вареное	1/40	5,08	3	0,28	63	0	0,03	0,18	100	0,65	22	36,8	4,8	0,6	56	0,0008	0,0042	0,45
№ 382*	Какао с молоком	1/200	4,07	3,53	17,57	118,6	1,57	0,055	0,17	24,4	0,1	77,75	54,55	21,33	0,47	76,33	0,001	0,00028	0,1
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	0,04	10,5	0,0084	0	0,2
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>22,53</b>	<b>26,63</b>	<b>82,71</b>	<b>723,19</b>	<b>2,56</b>	<b>0,45</b>	<b>0,739</b>	<b>273,9</b>	<b>2,651</b>	<b>128,13</b>	<b>383,27</b>	<b>64,73</b>	<b>5,386</b>	<b>297,79</b>	<b>0,0137</b>	<b>0,01058</b>	<b>0,768258</b>
	<b>Обед</b>																		
№ 70*	Огурец соленый пром. производства	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
№ 82*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	2,12	6,12	16,35	109,62	1,92	0,06	0,061	16,9	1,05	88,37	54,6	25,01	1,22	185,3	0,0052	0,00026	0,03
№ 482***	Запеканка из печени с рисом	1/240	15,19	11,71	8,17	238,8	10,63	0,22	1,68	2364	8,61	270,74	195,94	17,76	1,92	120,36	0,012	0,019	1,41
№ 350*	Кнесь из плодов или ягод свежих	1/180	0,42	0,11	38,61	157,62	2,43	0,006	0,011	0	0	20,65	18,5	3,85	0,024	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	0,28
	<b>Итого обед:</b>	<b>872</b>	<b>25,25</b>	<b>19,04</b>	<b>109,66</b>	<b>705,72</b>	<b>15,33</b>	<b>0,419</b>	<b>1,919</b>	<b>2380,9</b>	<b>9,66</b>	<b>428,96</b>	<b>363,83</b>	<b>58,54</b>	<b>4,534</b>	<b>370,49</b>	<b>0,0371</b>	<b>0,02076</b>	<b>1,7483</b>
	<b>Полдник</b>																		
№ 181*	Канна жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	1/200/6	4,4	8,73	39,78	246,69	1,09	0,074	0,014	61,14	0,36	59,28	111,02	19,06	2,4	69,92	0,01	0,000013	0,1
Пром. выпуск	Кисломолочный напиток (Бифидок)	1/220	6,71	5,51	9,25	115,78	1,61	0,09	0,036	94,42	1,32	162,1	169,04	12,03	0,22	82,2	0,0058	0,00012	0,44
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
	<b>Итого полдник:</b>	<b>461</b>	<b>13,87</b>	<b>14,59</b>	<b>65,93</b>	<b>444,3</b>	<b>2,7</b>	<b>0,199</b>	<b>0,073</b>	<b>155,56</b>	<b>1,68</b>	<b>229,43</b>	<b>298,84</b>	<b>34,47</b>	<b>2,77</b>	<b>163,67</b>	<b>0,0168</b>	<b>0,001133</b>	<b>0,544</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>61,65</b>	<b>60,26</b>	<b>258,3</b>	<b>1873,21</b>	<b>20,59</b>	<b>1,068</b>	<b>2,731</b>	<b>2810,4</b>	<b>13,991</b>	<b>786,52</b>	<b>1045,9</b>	<b>157,74</b>	<b>12,69</b>	<b>831,95</b>	<b>0,0676</b>	<b>0,032473</b>	<b>3,060558</b>

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

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

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

Доп. 4

Сезон: Весна-Лето

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	В	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Na	К	
	<b>Завтрак</b>																			
№ 71*	Овощи натуральные свежие (огурец)	1/100	0,35	0,05	0,95	6	0,78	0,025	0,01	0	0	8,5	15	3,6	0,025	6,3	0,0015	0	0,005	
№ 305*	Рис припущенный	1/180	4,71	5,14	43,99	191,94	0	0,028	0,021	0	0,06	2,89	72,72	20,4	0,61	48,28	0,002	0,000012	0,006	
№ 234*	Котлеты рыбные	1/100	11,2	12,84	11,4	180,08	0,2	0,035	0,12	21,22	3,25	167,87	104,36	26,96	1,35	189,26	0,0012	0,0051	0,45	
№ 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	
№ 378 *	Чай с молоком, с сахаром	1/180	1,27	1,13	13,31	67,81	1,11	0,03	0,13	8,37	0,1	105,99	47,69	12,89	0,034	129,43	0,007	0,00016	0,065	
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	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,04	10,5	0,0084	0	0,2	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>665</b>	<b>22,51</b>	<b>21,27</b>	<b>98,03</b>	<b>599,13</b>	<b>2,2</b>	<b>0,202</b>	<b>0,338</b>	<b>37,59</b>	<b>3,41</b>	<b>308,49</b>	<b>293,71</b>	<b>72,46</b>	<b>2,272</b>	<b>402,07</b>	<b>0,0211</b>	<b>0,006272</b>	<b>0,734</b>	
	<b>Обед</b>																			
№ 57**	Икра кабачковая пром. производства для детского питания	1/100	1,2	4,71	12,7	60,83	0,83	0,025	0,05	0	0	40	37,5	9,03	0,07	1,33	0,004	0	0,016	
№ 95**	Суп с рыбными консервами	1/250	8,58	8,4	14,32	167,25	0,36	0,1	0,14	15	2	170,3	51,52	9,85	1,88	7,5	0,003	0,0025	0,0031	
№ 291*	Плов из курицы	1/240	20,32	15,21	46,87	388,6	4,56	0,12	0,15	23,35	0,9	188,94	210,39	38,17	1,41	101,68	0,0013	0,0039	0,57	
№ 389*	Сок вишневый	1/180	1,26	0,36	20,52	90,36	2,52	0,019	0,039	0	0	30,6	32,4	8,1	0,027	65,7	0,0036	0	0,009	
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	
	<b>Итого обед:</b>	<b>882</b>	<b>39,66</b>	<b>29,88</b>	<b>142,24</b>	<b>943,48</b>	<b>8,27</b>	<b>0,397</b>	<b>0,467</b>	<b>38,35</b>	<b>2,9</b>	<b>460,64</b>	<b>413,33</b>	<b>77,65</b>	<b>4,247</b>	<b>214,01</b>	<b>0,025</b>	<b>0,0085</b>	<b>0,8861</b>	
	<b>Полдник</b>																			
Пром. выпуск	Печенье овсяное	1/2	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	0,015	
Пром. выпуск	Кисломолочный напиток (Ряженка)	1/220	6,36	5,48	9,24	112,2	0,64	0,044	0,26	97,55	1,9	199,46	191,4	15,74	0,2	88,66	0,0055	0,0001	0,44	
	Яблоко	1/160	0,64	0,64	7,62	75,2	12,23	0,047	0,032	10	0	25,6	14,77	14,4	1,02	162,44	0,0065	0	0,032	
	<b>Итого полдник:</b>	<b>400</b>	<b>8,87</b>	<b>6,83</b>	<b>28,29</b>	<b>272,4</b>	<b>13,14</b>	<b>0,181</b>	<b>0,317</b>	<b>113,55</b>	<b>1,9</b>	<b>241,36</b>	<b>216,17</b>	<b>32,44</b>	<b>1,92</b>	<b>251,6</b>	<b>0,012</b>	<b>0,0001</b>	<b>0,487</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>71,04</b>	<b>57,98</b>	<b>268,56</b>	<b>1815,01</b>	<b>23,61</b>	<b>0,78</b>	<b>1,122</b>	<b>189,49</b>	<b>8,21</b>	<b>1010,5</b>	<b>923,21</b>	<b>182,55</b>	<b>8,439</b>	<b>867,68</b>	<b>0,0581</b>	<b>0,014872</b>	<b>2,1071</b>	

\* - 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

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

День 5  
Сезон: Весна-Лето

№ рецептуры, сборник	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
<b>Завтрак</b>																			
№ 14*	Масло порционно	1/15	0,12	6,3	4,69	72	0,21	0	0,015	60	0,018	3,6	4,5	0	0,37	4,5	0,0012	0	0,0075
№ 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	3,98	6,16	33,96	205,63	0,91	0,046	0,12	48,73	0,31	102,06	97,02	23,57	2,11	73,27	0,0077	0,0022	0,088
№ 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	4,55	0	0	0,062
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	0,28
Пром. выпуск	Мармелад	1/20	1,42	3,32	24,56	86,66	0,036	0,12	0,24	9,2	0	0	6,8	4,4	0,092	0,4	0,0016	0	0,0022
<b>Итого завтрак:</b>		<b>553</b>	<b>17,87</b>	<b>23,89</b>	<b>116,38</b>	<b>695,51</b>	<b>1,316</b>	<b>0,2843</b>	<b>0,514</b>	<b>159,93</b>	<b>0,988</b>	<b>292,96</b>	<b>235,24</b>	<b>50,94</b>	<b>3,472</b>	<b>133,92</b>	<b>0,0237</b>	<b>0,0062</b>	<b>0,47</b>
<b>Обед</b>																			
№ 52*	Салат из свежесы отварной	1/100	1,4	6	8,25	92,8	3,31	0,016	0,036	0	0	35,45	40,61	20,68	1,31	13,33	0,012	0	0,031
№ 88*	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	1/250/10	2,46	7,43	10,82	151,8	3,2	0,067	0,061	16,9	0,62	87,9	49	22,12	1,82	133,25	0,003	0,00066	0,045
№ 454***	Котлеты по-хлыновски	1/100	16,5	17,53	14,3	305,57	0,32	0,08	0,14	44,8	0,95	154,23	122,13	22,43	1,67	85,8	0,0032	0,0076	0,41
№ 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	0,0025	17,8	0	0	0,006
№ 309*	Макаронные изделия отварные	1/180	6,61	5,41	31,72	202,14	0	0,066	0,03	0	0	5,83	44,6	8,5	0,6	36,36	0,0096	0	0,0024
№ 388*	Напиток из плодов шиповника	1/180	0,67	0,27	20,75	88,2	50	0,011	0,055	0	0	21,33	3,43	2,43	0,063	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	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,04	10,5	0,0084	0	0,2
<b>Итого обед:</b>		<b>925</b>	<b>32,96</b>	<b>40,18</b>	<b>117,79</b>	<b>1022,29</b>	<b>57,77</b>	<b>0,331</b>	<b>0,389</b>	<b>78,34</b>	<b>1,6</b>	<b>332,73</b>	<b>324,64</b>	<b>86,03</b>	<b>5,6555</b>	<b>318,92</b>	<b>0,0452</b>	<b>0,00926</b>	<b>0,8384</b>
<b>Полдник</b>																			
№ 224*	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	1/200/20	16,01	13,88	57,72	355,45	0,86	0,16	0,49	68,3	3,96	331,25	192,37	48,01	3,53	116,54	0,00053	0,038	0,13
№ 379*	Кофейный напиток с молоком	1/180	3,15	2,67	20,91	90,6	1,3	0,043	0,015	45	0,1	65,77	40	8,2	0,13	64,33	0,007	0,00028	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
<b>Итого полдник:</b>		<b>435</b>	<b>21,92</b>	<b>16,9</b>	<b>95,53</b>	<b>527,88</b>	<b>2,16</b>	<b>0,238</b>	<b>0,528</b>	<b>113,3</b>	<b>4,06</b>	<b>405,07</b>	<b>251,15</b>	<b>59,59</b>	<b>3,81</b>	<b>192,42</b>	<b>0,00853</b>	<b>0,03928</b>	<b>0,164</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>72,75</b>	<b>80,97</b>	<b>329,7</b>	<b>2245,68</b>	<b>61,246</b>	<b>0,8533</b>	<b>1,431</b>	<b>351,57</b>	<b>6,648</b>	<b>1030,8</b>	<b>811,03</b>	<b>196,56</b>	<b>12,938</b>	<b>645,26</b>	<b>0,07743</b>	<b>0,05474</b>	<b>1,4724</b>

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

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

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

День 6  
Сезон: Весна-Лето

№ 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
<b>Завтрак</b>																			
№ 133*	Кукуруза консервированная пром. производства	1/100	2,05	2,9	14,78	40,26	1,21	0,01	0,041	14	0	9,3	49,8	0,2	0,04	1,13	0,021	0,0013	0,01
№ 210*	Омлет натуральный с маслом сливочным	1/200/6	14,56	20,26	10,84	357,14	4,32	0,24	0,065	333,38	1,86	132,53	215,65	20,73	2,49	131,28	0,01	0,009	1,06
№ 684***	Чай без сахара	1/180	0,44	0,11	0,088	3,11	0,22	0,0022	0,022	0	0	0,68	0,53	0,88	0	0,66	0	0	0
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	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,04	10,5	0,0084	0	0,2
	Банан	1/160	2,39	0,79	33,6	153,6	12,23	0,064	0,075	20	0	12,8	22,21	67,2	0,6	95,62	0,0056	0	0,16
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>711</b>	<b>24,18</b>	<b>24,77</b>	<b>86,228</b>	<b>687,93</b>	<b>17,98</b>	<b>0,3962</b>	<b>0,256</b>	<b>367,38</b>	<b>1,86</b>	<b>173,86</b>	<b>338,37</b>	<b>96,49</b>	<b>3,32</b>	<b>250,74</b>	<b>0,046</b>	<b>0,0113</b>	<b>1,434</b>
<b>Обед</b>																			
№ 71*	Овощи свежие (помидор)	1/100	0,8	0,1	3,5	20	0,5	0,02	0,02	0	0	10	35	15	0,08	0,93	0,0038	0	0,02
№ 96*	Рассольник ленинградский со сметаной	1/250/10	2,37	8,82	17,4	156,8	4,62	0,1	0,071	16,9	0,81	105,3	56,72	17,92	1,67	126,5	0,0052	0,0007	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	6,12	250,88	146,62	34,23	1,38	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 кураги	1/180	0,77	0,045	27,62	114,8	0,6	0,015	0,03	0	0	33,11	21,9	14,55	0,047	108	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	1/42	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
	<b>Итого обед:</b>	<b>932</b>	<b>22,48</b>	<b>26,885</b>	<b>115,22</b>	<b>814,7</b>	<b>21,95</b>	<b>0,478</b>	<b>0,378</b>	<b>83,88</b>	<b>7,05</b>	<b>535,47</b>	<b>435,45</b>	<b>113,15</b>	<b>5,167</b>	<b>544,76</b>	<b>0,0415</b>	<b>0,01356</b>	<b>1,0543</b>
<b>Полдник</b>																			
№ 167**	Запеканка морковная	1/200	5,69	16,69	23,84	189,33	1,05	0,093	0,12	50	1,06	74,33	113,48	22,82	0,58	108	0,0028	0	0,93
№ 596***	Соус молочный	1/20	0,53	0,73	4,13	17,8	0,06	0,06	0,016	13	0,024	2,24	8,48	1,88	0,037	4,54	0,0001	0	0
№ 389*	Сок персиковый	1/180	0,48	0,16	24,62	101,89	1,15	0,017	0,017	0	0	16,2	21,06	5,26	0,33	55,86	0,0032	0	0,11
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
	<b>Итого полдник:</b>	<b>435</b>	<b>9,46</b>	<b>17,93</b>	<b>69,49</b>	<b>390,85</b>	<b>2,26</b>	<b>0,205</b>	<b>0,176</b>	<b>63</b>	<b>1,084</b>	<b>100,82</b>	<b>161,8</b>	<b>33,34</b>	<b>1,097</b>	<b>179,95</b>	<b>0,0071</b>	<b>0,001</b>	<b>1,044</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>56,12</b>	<b>69,585</b>	<b>270,938</b>	<b>1893,48</b>	<b>42,19</b>	<b>1,0792</b>	<b>0,81</b>	<b>514,26</b>	<b>9,994</b>	<b>810,15</b>	<b>935,62</b>	<b>242,98</b>	<b>9,584</b>	<b>975,45</b>	<b>0,0946</b>	<b>0,02586</b>	<b>3,5323</b>

\* - 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

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

День 7

Сезон: Весна-Лето

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
	<b>Завтрак</b>																		
Пром. выпуск №15*	Батон	1/50	1,14	0,05	16,5	66,9	0	0,05	0,024	0	0	9,71	26,82	4,82	0,21	16,5	0,0015	0,0014	0,0062
	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*	Канна жидкая молочная овсяная с маслом сливочным	1/200/6	4,52	9,3	28,09	214	0	0,08	0,04	50,4	0	12,4	29,46	9,49	2,26	0,53	0,0026	0,0044	0,012
№ 377*	Чай с лимоном, с сахаром	1/180	0,12	0,02	15,2	62	52,82	0	0	0	0,15	14,2	4,4	2,4	0,35	21,3	0	0	0,08
Пром. выпуск № 389*	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	0,04	10,5	0,0084	0	0,2
	Сок яблочный	1/180	0,9	0	18,18	76,32	3,6	0,019	0,019	7,1	0	72	12,6	6,3	0,97	75,5	0,008	0	0,027
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>666</b>	<b>14,34</b>	<b>16,82</b>	<b>87,99</b>	<b>562,75</b>	<b>56,55</b>	<b>0,1993</b>	<b>0,185</b>	<b>99,5</b>	<b>0,81</b>	<b>278,81</b>	<b>158,01</b>	<b>38,11</b>	<b>3,96</b>	<b>144,33</b>	<b>0,0211</b>	<b>0,0083</b>	<b>0,3492</b>
	<b>Обед</b>																		
№ 70*	Огурец соленый пром производства	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
№ 102*	Суп картофельный с бобовыми (горох)	1/250	5,48	5,26	16,52	135,75	4,57	0,22	0,072	16,9	0,012	42,67	88,1	23,07	1,55	110,32	0,0033	0,0009	0,02
№ 259*	Жаркое по-домашнему	1/240	15,01	21,2	34,72	368,56	4,46	0,022	0,084	0	1,09	173,82	162,16	46,24	2,89	130,96	0,0024	0,01	1,18
№ 349*	Компот из смеси сухофруктов	1/180	0,65	0,09	32,01	132,8	0,72	0,015	0,023	0	0	32,47	23,43	17,45	0,044	109,8	0,007	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
	<b>Итого обед:</b>	<b>882</b>	<b>30,24</b>	<b>27,85</b>	<b>139,44</b>	<b>883,55</b>	<b>10,1</b>	<b>0,41</b>	<b>0,367</b>	<b>16,9</b>	<b>1,102</b>	<b>302,76</b>	<b>379,21</b>	<b>100,61</b>	<b>5,944</b>	<b>389,88</b>	<b>0,0291</b>	<b>0,013</b>	<b>1,603</b>
	<b>Полдник</b>																		
Пром. выпуск	Мармелад	1/10	0,71	1,66	12,28	43,33	0,018	0,06	0,12	4,6	0	0	3,4	2,2	0,046	0,2	0,0008	0	0,011
Пром. выпуск	Кисломолочный напиток (Снежок)	1/220	4,24	5,5	9,76	90,43	1,03	0,12	0,018	95,7	1,29	164,41	130,04	11,72	0,96	96,53	0,0047	0,00012	0,36
	Апельсин	1/160	0,64	0,32	18,39	78,4	32,35	0,12	0,047	0	0	0,18	15,71	13,83	0,37	84,02	0,0047	0	0,013
	<b>Итого полдник:</b>	<b>390</b>	<b>5,59</b>	<b>7,48</b>	<b>40,43</b>	<b>212,16</b>	<b>33,398</b>	<b>0,3</b>	<b>0,185</b>	<b>100,3</b>	<b>1,29</b>	<b>164,59</b>	<b>149,15</b>	<b>27,75</b>	<b>1,376</b>	<b>180,75</b>	<b>0,0102</b>	<b>0,00012</b>	<b>0,384</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>50,17</b>	<b>52,15</b>	<b>267,86</b>	<b>1658,46</b>	<b>100,05</b>	<b>0,9093</b>	<b>0,737</b>	<b>216,7</b>	<b>3,202</b>	<b>746,16</b>	<b>686,37</b>	<b>166,47</b>	<b>11,28</b>	<b>714,96</b>	<b>0,0604</b>	<b>0,02142</b>	<b>2,3362</b>

\* - 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

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



Дет. 8  
Сезон: Весна-Лето

№ 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
<b>Завтрак</b>																			
№ 71*	Овощи натуральные свежие (огурец)	1/100	0,35	0,05	0,95	6	0,78	0,025	0,01	0	0	8,5	15	3,6	0,025	6,3	0,0015	0	0,005
№ 304*	Рис отварной	1/180	4,38	6,44	44,01	203,64	0	0,03	0,022	0	0,048	1,63	73,12	17,19	0,62	48,68	0,0018	0,000012	0,015
№ 234*	Биточки рыбные	1/100	9,94	13,5	12,64	178,7	0,2	0,035	0,086	19,96	5,62	167,87	99,66	26,96	1,33	193,43	0,0012	0,004	0,7
№ 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
№ 379*	Кофейный напиток с молоком	1/180	3,15	2,67	20,91	90,6	1,3	0,043	0,015	45	0,1	65,77	40	8,2	0,13	64,33	0,007	0,00028	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	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,04	10,5	0,0084	0	0,2
<b>Итого завтрак:</b>		<b>665</b>	<b>22,8</b>	<b>24,77</b>	<b>106,89</b>	<b>632,24</b>	<b>2,39</b>	<b>0,217</b>	<b>0,19</b>	<b>72,96</b>	<b>5,768</b>	<b>267,01</b>	<b>281,7</b>	<b>64,56</b>	<b>2,358</b>	<b>341,54</b>	<b>0,0209</b>	<b>0,005292</b>	<b>0,958</b>
<b>Обед</b>																			
№ 131*	Горошек зеленый консервированный пром. производства	1/100	1,43	1,35	6,18	22,93	1,51	0,028	0,02	7	0	12,7	16,25	0,23	0,036	0,71	0,0036	0,000016	0,008
№ 112*	Суп с макаронными изделиями, картофелем	1/250	2,56	5,27	21,93	109	4,82	0,092	0,05	0	0	29,5	57,72	11,3	1,66	98,12	0,0032	0,00036	0,025
№ 288*	Курица отварная порционно	1/100	14,5	14,56	4,37	207,5	0,84	0,05	0,11	37,62	1,06	162,9	98,74	21,12	1,31	126,44	0,0012	0,0046	0,21
№ 541***	Рагу овощное	1/180	3,7	5,82	24,93	135,18	11,68	0,048	0,066	0	0,06	99,8	108,3	34,76	1,44	126	0,002	0	0,0062
№ 388*	Напиток из плодов шиповника	1/180	0,67	0,27	20,75	88,2	50	0,011	0,055	0	0	21,33	3,43	2,43	0,063	10,33	0,008	0	0,14
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
<b>Итого обед:</b>		<b>922</b>	<b>31,16</b>	<b>22,65</b>	<b>125,99</b>	<b>799,25</b>	<b>68,85</b>	<b>0,362</b>	<b>0,389</b>	<b>44,62</b>	<b>1,12</b>	<b>357,03</b>	<b>365,9</b>	<b>82,34</b>	<b>5,369</b>	<b>399,4</b>	<b>0,0311</b>	<b>0,026076</b>	<b>0,6772</b>
<b>Полдник</b>																			
Пром. выпуск	Вафли	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	0,027
Пром. выпуск	Кисломолочный напиток (Бифидок)	1/220	6,71	5,51	9,25	115,78	1,61	0,09	0,036	94,42	1,32	162,1	169	12,03	0,22	82,2	0,0058	0,00012	0,44
	Яблоко	1/160	0,64	0,64	7,62	75,2	12,23	0,047	0,032	10	0	25,6	14,77	14,4	1,02	162,44	0,0065	0	0,032
<b>Итого полдник:</b>		<b>400</b>	<b>8,42</b>	<b>8,76</b>	<b>32,3</b>	<b>267,98</b>	<b>14,05</b>	<b>0,167</b>	<b>0,168</b>	<b>110,4</b>	<b>1,32</b>	<b>194</b>	<b>193,8</b>	<b>29,73</b>	<b>1,3</b>	<b>244,94</b>	<b>0,0137</b>	<b>0,00012</b>	<b>0,499</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>62,38</b>	<b>56,18</b>	<b>265,18</b>	<b>1699,47</b>	<b>85,29</b>	<b>0,746</b>	<b>0,747</b>	<b>228</b>	<b>8,208</b>	<b>818,04</b>	<b>841,4</b>	<b>176,63</b>	<b>9,027</b>	<b>985,88</b>	<b>0,0657</b>	<b>0,031488</b>	<b>2,1342</b>

\* - 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

\*\*\* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" 2004

День 9  
Сезон: Весна-Лето

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	Н	Са	Г	Mg	Fe	К	І	Se	Р
<b>Завтрак</b>																			
Пром. выпуск	Батон	1/50	1,14	0,05	16,5	66,9	0	0,05	0,024	0	0	9,71	26,82	4,82	0,21	16,5	0,0015	0,0014	0,0082
№ 14*	Масло порционно	1/20	0,16	8,5	6,26	96	0,42	0	0,02	80	0,024	4,8	6	0	0,5	6	0,0016	0	0,01
№ 224*	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком	1/200/30	8,96	10	57,72	296,67	1,6	0,29	0,5	51,84	3,94	331,25	245,71	48,02	3,54	249,88	0,00058	0,01	0,000023
№ 209*	Яйцо вареное	1/40	5,08	3	0,28	63	0	0,03	0,18	100	0,65	22	36,8	4,8	0,6	56	0,0008	0,0042	0,45
№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	4,55	0	0	0,062
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	0,04	10,5	0,0084	0	0,2
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>17,39</b>	<b>21,93</b>	<b>105,78</b>	<b>624,56</b>	<b>2,05</b>	<b>0,415</b>	<b>0,754</b>	<b>231,84</b>	<b>4,614</b>	<b>379,36</b>	<b>349,53</b>	<b>63,14</b>	<b>4,89</b>	<b>343,43</b>	<b>0,01288</b>	<b>0,0156</b>	<b>0,730223</b>
<b>Обед</b>																			
№ 52*	Салат из свеклы отварной	1/100	1,4	6	8,25	92,8	3,31	0,016	0,036	0	0	35,45	40,61	20,68	1,31	13,33	0,012	0	0,031
№ 98*	Суп крестьянский с крупой со сметаной	1/250/10	1,47	2,71	12,11	110,75	2	0,09	0,005	16,9	0	26,7	30,97	9,02	1,01	89,15	0,0031	0,00083	0,021
№ 256*	Мясо тушенное	1/120	18,24	5,72	3,07	270	0,21	0,03	0,1	0	1,09	265,78	214,9	54,99	2,59	88	0,003	0,011	0,1
№ 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	0,0084	0,76
№ 348*	Компот из изюма	1/180	0,34	0,075	29,84	122,2	0	0,075	0,021	0	0	20,31	19,35	8,11	0,044	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	1/42	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
	<b>Итого обед:</b>	<b>932</b>	<b>33,69</b>	<b>22,805</b>	<b>137,8</b>	<b>1077,93</b>	<b>5,52</b>	<b>0,564</b>	<b>0,359</b>	<b>16,9</b>	<b>1,15</b>	<b>416,22</b>	<b>621,32</b>	<b>194,35</b>	<b>8,794</b>	<b>458,18</b>	<b>0,0386</b>	<b>0,02173</b>	<b>1,3003</b>
<b>Полдник</b>																			
№ 165*	Запеканка овощная с маслом сливочным	1/200/6	5,69	16,69	25,17	174,66	1,05	0,1	0,12	50	1,06	74,33	113,48	22,82	0,58	108	0,0028	0	0,093
№ 389*	Сок виноградный	1/180	0,54	0,36	20,34	104,76	1,6	0,039	0,019	0	0	3,6	12,6	16,2	0,72	54	0,0036	0	0,018
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
	<b>Итого полдник:</b>	<b>421</b>	<b>8,99</b>	<b>17,4</b>	<b>62,41</b>	<b>361,25</b>	<b>2,65</b>	<b>0,174</b>	<b>0,162</b>	<b>50</b>	<b>1,06</b>	<b>85,98</b>	<b>144,86</b>	<b>42,4</b>	<b>1,45</b>	<b>173,55</b>	<b>0,0074</b>	<b>0,001</b>	<b>0,115</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>60,07</b>	<b>62,135</b>	<b>305,99</b>	<b>2063,74</b>	<b>10,22</b>	<b>1,153</b>	<b>1,275</b>	<b>298,74</b>	<b>6,824</b>	<b>881,56</b>	<b>1115,71</b>	<b>299,89</b>	<b>15,134</b>	<b>975,16</b>	<b>0,05888</b>	<b>0,03833</b>	<b>2,145523</b>

\* - 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

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

День 16  
Сезон: Весна-Лето

№ 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	Sc	F
Завтрак																			
№ 70*	Огурец соленый пром. производства	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
№ 294*	Котлеты рубленые из курицы	1/100	17,42	16,74	16,26	174,88	0,9	0,2	0,16	53,8	0,82	182	80	22,2	1,13	61,97	0,0014	0,0036	0,33
№ 366**	Соус томатный	1/40	0,46	1,68	3,2	29,8	0,095	0,008	0,0072	9,6	0,03	6,35	8,89	0,6	0,0019	0,16	0	0	0,004
№ 309*	Макаронные изделия отварные	1/180	6,61	5,41	31,72	202,14	0	0,066	0,03	0	0	5,83	44,6	8,5	0,6	36,36	0,0096	0	0,0024
№ 382*	Какао с молоком	1/180	3,66	3,17	15,81	106,74	1,41	0,049	0,15	21,96	0,09	69,98	49,09	19,19	0,42	68,69	0,0009	0,00025	0,09
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	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,04	10,5	0,0084	0	0,2
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>665</b>	<b>33,69</b>	<b>27,81</b>	<b>102,27</b>	<b>657,38</b>	<b>2,755</b>	<b>0,423</b>	<b>0,5002</b>	<b>85,36</b>	<b>0,94</b>	<b>305,71</b>	<b>256,76</b>	<b>59,32</b>	<b>2,9419</b>	<b>190,23</b>	<b>0,0246</b>	<b>0,01585</b>	<b>0,6454</b>
Обед																			
№ 57**	Икра кабачковая пром. производства для детского питания	1/100	1,2	4,71	12,7	60,83	0,83	0,025	0,05	0	0	40	37,5	9,03	0,07	1,33	0,004	0	0,016
№ 108,109*	Суп картофельный с клецками	1/250	5,48	5,26	16,52	135,75	4,57	0,22	0,072	18,75	0,025	42,67	88,1	23,07	1,62	110,32	0,0033	0,00093	0,2
№ 268*	Шницель из говядины с маслом сливочным	1/100/6	16,5	17,53	14,3	305,57	0,32	0,08	0,14	44,8	0,95	154,23	122,13	23,22	1,67	85,8	0,0032	0,0076	0,96
№ 321*	Капуста тушеная	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	0,06
№ 350*	Кисель из плодов или ягод свежих	1/180	0,42	0,11	38,61	157,62	2,43	0,006	0,011	0	0	20,65	18,5	3,85	0,024	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	0,28
	<b>Итого обед:</b>	<b>928</b>	<b>35,6</b>	<b>34,63</b>	<b>142,89</b>	<b>1031,39</b>	<b>19,83</b>	<b>0,512</b>	<b>0,427</b>	<b>63,55</b>	<b>1,035</b>	<b>388,15</b>	<b>420</b>	<b>108,83</b>	<b>5,694</b>	<b>395,56</b>	<b>0,0295</b>	<b>0,01063</b>	<b>1,529</b>
Полдник																			
Пром. выпуск	Зефир	1/20	1,97	4,5	18,43	95	0,27	0,09	0,19	7	0	6,3	11	3,3	0,07	0,3	0,0012	0	0,017
№ 684***	Чай без сахара	1/180	0,39	0,099	0,079	2,79	0,19	0,0019	0,019	0	0	0,61	0,47	0,79	0	0,59	0	0	0
	Банан	1/160	2,39	0,79	33,6	153,6	12,23	0,064	0,075	20	0	12,8	22,21	67,2	0,6	95,62	0,0056	0	0,16
	<b>Итого полдник:</b>	<b>360</b>	<b>4,75</b>	<b>5,389</b>	<b>52,109</b>	<b>251,39</b>	<b>12,69</b>	<b>0,1559</b>	<b>0,284</b>	<b>27</b>	<b>0</b>	<b>19,71</b>	<b>33,68</b>	<b>71,29</b>	<b>0,67</b>	<b>96,51</b>	<b>0,0068</b>	<b>0</b>	<b>0,177</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>74,04</b>	<b>67,829</b>	<b>297,269</b>	<b>1940,16</b>	<b>35,275</b>	<b>1,0909</b>	<b>1,2112</b>	<b>175,91</b>	<b>1,975</b>	<b>713,57</b>	<b>710,44</b>	<b>239,44</b>	<b>9,3059</b>	<b>682,3</b>	<b>0,0609</b>	<b>0,02648</b>	<b>2,3514</b>

\* - 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

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

	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
<b>НОРМА завтрак 20-25%</b>	18-22,5	18,-23	76,6-95,75	544-680	14-17,5	0,28-0,35	0,32-0,4	180-225	2-2,5	240-300	240-300	60-75	3,6-4,5	240-300	0,02-0,025	0,01-0,0125	0,8-1
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней завтрак 20-25%</i>	22,0883	22,9733	94,5478	645,126	14,1778	0,34188	0,39962	188,944	2,4291	270,486	298,517	63,85	3,71159	278,897	0,025	0,010079	0,828488
<b>НОРМА обед 30-35%</b>	27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05	816-952	21-24,5	0,42-0,49	0,48-0,56	270-315	3-3,5	360-420	360-420	90-105	5,4-6,3	360-420	0,03-0,035	0,015-0,0175	1,2-1,4
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней обеда 30-35%</i>	30,1	30,106	126,558	899,478	22,973	0,45583	0,5382	278,93	3,4927	408,183	413,344	103,752	5,47125	390,924	0,03491	0,0150926	1,25672
<b>НОРМА полдники 10-15%</b>	9-13,5	9,2-13,8	38,3-57,45	272-408	7-10,5	0,14-0,21	0,16-0,24	90-135	1-1,5	120-180	120-180	30-45	1,8-2,7	120-180	0,01-0,015	0,0005-0,0075	0,4-0,6
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней полдники 10-15%</i>	10,064	11,1889	56,8899	341,281	8,8548	0,19222	0,21093	91,043	1,381	176,27	179,303	43,394	1,9183	177,763	0,011743	0,0051373	0,45723
<b>Итого 10 дней норма завтраки, обеда и полдники 60-75%</b>	54-67,5	55,2-69	229,8-287,25	1632-2040	42-52,5	0,84-1,05	0,96-1,2	540-675	6-7,5	720-900	720-900	180-225	10,8-13,5	720-900	0,06-0,075	0,03-0,037	2,4-3
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней завтраки, обеда и полдники 60-75%</i>	62,2523	64,2682	277,9957	1885,885	46,0056	0,98993	1,14875	558,917	7,3028	854,939	891,164	210,996	11,10114	847,584	0,071653	0,0303089	2,542438

Сумарные объемы блюд по приемам пищи 12-18 лет

	<b>Завтрак</b>	<b>Обед</b>	<b>Полдник</b>
1 день	746	827	441
2 день	681	919	380
3 день	557	860	380
4 день	700	948	426
5 день	646	958	456
6 день	660	962	456
7 день	721	972	360
8 день	700	968	380
9 день	550	937	380
10 день	592	980	390
<b>Норма</b>	<b>550</b>	<b>800</b>	<b>350</b>
<b>Фактическое среднее значение за 10 дней</b>	<b>655,3</b>	<b>933,1</b>	<b>404,9</b>