

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Мамырская СОШ»
Приказ № _____ от 01 сентября 2022
 Е. А. Зайченко



**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ
МЕНЮ возраст 12-18 лет
МКОУ «Мамырская СОШ»
на 2022-2023 учебный год**

День 1
Сезон: Осень-Зима
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	Завтрак																		
№ 131*	Горошек зеленый консервированный пром. производства	1/100	2,8	2,7	5,7	25,86	5,82	0,056	0,04	7,3	0	2,06	32,5	11,56	0,07	2,86	0,008	0,0023	0,018
№ 210*	Омлет натуральный	1/200	13,4	11,65	3,16	335,3	0,33	0,06	0,67	395	2,37	115,3	133,6	21,55	3,77	123,5	0,001	0,0066	0,97
№ 378 *	Чай с молоком, с сахаром	1/180	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	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,03	0	0	11,5	29,29	6,5	0,35	29	0,002	0,0011	0,008
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,024	0	0	10,5	32,4	3,37	0,85	28,5	0,009	0	0,15
№ 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	0,006	0	0,022
	Итого завтрак:	660	23,8	16,54	67,83	626,86	43,3	0,321	0,807	411	2,47	171,4	256,5	66,87	5,67	264,7	0,021	0,0108	1,233
	Обед																		
№ 133*	Кукуруза консервированная пром. производства	1/100	2,05	2,9	9,78	73,6	1,21	0,01	0,041	14	0	9,36	21,46	0,2	0,4	1,13	0,021	0,013	0,01
№ 95**	Суп с рыбными консервами	1/250	8,58	8,4	14,32	167,25	0,36	0,1	0,14	15	3,25	170,3	51,52	9,85	1,26	7,5	0,003	0,0025	0,031
№ 259*	Жаркое по-домашнему	1/180/100	14,2	17,25	27,61	471,8	3,13	0,18	0,15	0	1,06	196,7	239,3	21,63	2,81	162,3	0,001	0,0046	1,86
№ 348*	Компот из кураги	1/180	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	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,03	0	0	11,5	29,29	6,5	0,35	29	0,002	0,0011	0,008
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,024	0	0	10,5	32,4	3,37	0,85	28,5	0,009	0	0,15
	Итого обед:	890	31,46	29,45	110,74	984,86	5,24	0,399	0,412	29	4,31	427,4	393,7	57,35	6,1	360,7	0,042	0,0212	2,159
	Итого за день:		55,26	45,99	178,57	1611,72	48,5	0,72	1,219	440	6,78	598,7	650,2	124,2	11,8	625,4	0,063	0,032	3,392

* - 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: 12 лет и старше

№ 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																		
№ 3*	Бутерброд с сыром	1/50/15	6,24	5,56	15,41	161	0,1	0,04	0,08	53,6	0,65	85,48	89,2	12,94	0,46	46,17	0,002	0,004	0,11
№ 120*	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом сливочным	1/200/6	4,3	3,7	14,35	120	0,64	0,06	0,01	15,7	0,3	90,4	29,4	8	0,5	135	0,006	0,0008	0,13
№ 377*	Чай с лимоном, с сахаром	1/180	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	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,05	0,02	0	0	10,5	32,4	3,37	0,85	28,5	0,009	0	0,15
№ 389*	Сок абрикосовый	1/180	0,9	0	23,4	95,04	10,6	0,04	0,07	0	0	18	32,4	18	0,036	63	0,004	0	0,003
	Итого завтрак:	661	13,53	9,638	76,86	473,83	13,9	0,19	0,19	69,3	1,1	217,2	187	44,47	2,166	274,6	0,021	0,0168	0,473
	Обед																		
№ 70*	Огурец соленый пром. производства	1/100	0,8	0,1	1,7	25	0,35	0,02	0,1	0	0	23	24	2,3	0,06	1	0,003	0	0,015
№ 98*	Суп крестьянский с крупой, со сметаной	1/250/10	2,17	12,4	9,01	137,05	1,12	0,05	0,05	16,9	1,16	49,52	19,9	4,31	0,057	7	0,003	0,0006	0,013
№ 234*	Биточки рыбные	1/120	13,9	14,72	13,08	215,59	0,31	0,06	0,15	44,4	6,6	276,7	164	13,89	2,62	113,7	0,012	0,011	0,92
№ 366**	Соус томатный	1/40	0,46	1,68	3,2	29,8	0,1	0,01	0,01	9,6	0,03	6,35	8,89	0,6	0,019	0,16	0	0	0,004
№ 310 *	Картофель отварной	1/180	3,42	5,17	27,61	170,82	1,32	0,18	0,11	0	0,06	77,56	95,7	35,18	0,018	150,5	0,009	0	0,004
№ 388*	Напиток из плодов шиповника	1/180	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	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,03	0	0	11,5	29,3	6,5	0,35	29	0,002	0,0011	0,008
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,05	0,02	0	0	10,5	32,4	3,37	0,85	28,5	0,009	0	0,15
№ 338 *	Фрукт Банан	1/100	1,49	0,49	21	96	10	0,04	0,05	0	0	8	28	42	0,6	84	0,005	0	0,14
	Итого обед:	1060	28,78	35,67	128,45	922,53	53,2	0,47	0,57	70,9	6,36	482,3	405	111,2	5,144	423,1	0,051	0,0127	1,394
	Итого за день:		42,31	45,308	205,31	1396,36	67,1	0,66	0,75	140	7,46	699,5	592	155,7	7,31	697,8	0,072	0,0296	1,866

* - 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: 12 лет и старше

№ 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	1/50/12	2,91	4,29	18,45	168,64	0	0,041	0,025	49,6	0,14	10,41	27,9	5,2	0,42	38,31	0,0012	0,001	0,099
№ 223*	Запеканка из творога со сгущенным молоком	1/200	10,7	17,49	42,6	326	0,84	0,1	0,3	54,6	3,6	164,4	136,9	23,79	1,15	152,16	0,009	0,0074	0,404
№376*	Чай с сахаром	1/180	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	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,024	0	0	10,5	32,4	3,37	0,85	28,5	0,009	0	0,15
Пром. выпуск	Мармелад	1/15	1,07	2,5	18,43	65	0,027	0,09	0,19	7	0	0	5,1	3,3	0,07	0,3	0,0012	0	0,017
№ 386*	Кисломолочный напиток (Ряженка)	1/225	6,52	5,62	9,45	114,75	0,67	0,045	0,029	40	0,3	159,86	112,26	31,5	0,22	82	0,002	0,0019	0,055
	Итого завтрак:	712	23,24	30,28	112,45	760,38	1,564	0,321	0,568	151	4,04	347,16	317,08	68,42	2,96	301,87	0,0224	0,0103	0,787
	Обед																		
№ 57**	Икра кабачковая пром.производства для детского питания	1/100	1,2	4,71	7,7	77,5	0,83	0,025	0,05	0	0	40	37,5	8,3	0,07	1,5	0,004	0	0,016
№ 82*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	2,5	11,26	16,35	137,05	0,67	0,06	0,061	16,9	1,05	63,37	29,6	3,76	0,12	6,02	0,0052	0,0006	0,03
№ 294*	Котлеты рубленые из курицы	1/120	16,94	18,08	15,81	253,99	0,97	0,24	0,2	22,1	0,9	205,05	86,4	8,37	1,5	126,94	0,0016	0,004	0,37
№ 367**	Соус томатный с овощами	1/40	0,58	2,83	5,03	47,96	0,094	0,011	0,014	16,6	0,04	9,44	14,69	0,39	0,025	0,8	0	0	0,006
№ 305*	Рис припущенный	1/180	4,35	5,14	43,99	239,94	0	0,028	0,022	0	0,06	2,89	72,72	22,8	0,025	48,28	0,002	0,0006	0,006
№ 358*	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	1/180	0,38	0,1	34,75	141,84	1,99	0,005	0,01	0	0	38,59	16,65	4,37	0,022	37,37	0,004	0	0,005
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,03	0	0	11,5	29,29	6,5	0,35	29	0,0022	0,0011	0,008
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,024	0	0	10,5	32,4	3,37	0,85	28,5	0,009	0	0,15
	Итого обед:	960	31,88	42,98	157,8	1067,17	4,554	0,464	0,411	55,6	2,05	381,34	319,25	57,86	4,212	278,41	0,028	0,0063	0,591
	Итого за день:		55,12	73,26	270,25	1827,55	6,118	0,785	0,979	207	6,09	728,5	636,33	126,3	7,172	580,28	0,0504	0,0166	1,378

* - 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: 12 лет и старше

№ 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	1/12	0,096	2,69	0,15	51,6	0,24	0	0,012	48	0,14	2,88	3,6	0	0,024	3,6	0,001	0	0,006
№15*	Сыр порционно	1/15	3,9	3,99	0	51,49	0,1	0,004	0,054	31,5	0,75	75	45	8,25	0,105	15	0,0007	0,0028	0,025
№ 175*	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	1/200/6	5,51	8,8	39,5	219,3	0,78	0,09	0,12	49,8	0,31	94,8	115,7	33,82	0,75	140,5	0,001	0,001	0,18
№ 382*	Какао с молоком	1/180	3,67	3,18	15,82	96,74	1,42	0,05	0,016	21,96	0,1	107	112,1	19,2	0,43	9,47	0,001	0,001	0,1
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,03	0	0	11,5	29,29	6,5	0,35	29	0,0022	0,0011	0,008
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,024	0	0	10,5	32,4	3,37	0,85	28,5	0,009	0	0,15
№ 389*	Сок вишневый	1/180	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:	673	20,37	19,88	110,16	678,38	15,06	0,258	0,295	151,3	1,3	314,3	370,5	81,94	2,563	316,1	0,0185	0,0058	0,4698
	Обед																		
№ 131*	Горошек зеленый консервированный пром. производства	1/100	2,8	2,7	5,7	25,86	5,82	0,056	0,04	7,3	0	2,06	32,5	11,56	0,073	2,86	0,008	0,0023	0,018
№ 112*	Суп с макаронными изделиями и картофелем	1/250	2,56	2,77	15,68	109	1,07	0,09	0,05	0	0	29,5	20,22	11,3	0,1	4,81	0,003	0,0006	0,025
№ 263*	Рагу из говядины	1/180/100	21,09	31,51	19,84	302,97	2,54	0,15	0,18	0	1,01	200	287,9	21,75	2,52	162,9	0,0035	0,0052	1,01
№ 349*	Компот из смеси сухофруктов	1/180	0,59	0,081	28,81	119,52	0,65	0,014	0,021	0	0	29,23	21,09	15,71	0,4	206,8	0,007	0	0,1
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,03	0	0	11,5	29,29	6,5	0,35	29	0,0022	0,0011	0,008
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,024	0	0	10,5	32,4	3,37	0,85	28,5	0,009	0	0,15
№ 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:	990	33,37	38,32	114	773,24	18,48	0,434	0,365	7,3	1,01	298,8	434,4	79,23	5,953	552,9	0,0377	0,0092	1,338
	Итого за день:		53,74	58,2	224,16	1451,62	33,54	0,692	0,66	158,6	2,31	613	804,9	161,2	8,516	869	0,0562	0,015	1,8078

* - 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: 12 лет и старше

№ 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	1/50/15	6,24	8,16	15,41	161	0,1	0,041	0,083	53,56	0,65	85,48	89,18	12,94	0,46	46,17	0,002	0,004	0,11
№ 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	1/200/6	3,3	12,03	41,5	278,6	1,08	0,17	0,017	54,4	0,27	117,1	96,3	56,9	1,62	140,4	0,001	0,0008	0,4
№ 379*	Кофейный напиток с молоком	1/180	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	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,024	0	0	10,5	32,4	3,37	0,85	28,5	0,009	0	0,15
№ 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:	621	20,93	27,05	107,03	731,13	12,35	0,365	0,204	226	3,55	316,28	363,7	132,6	4,65	368,17	0,0318	0,01	1,28
	Обед																		
№ 70*	Помидор соленый пром. производства	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
№ 88*	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1/250/10	2,46	7,43	10,82	151,8	2,02	0,067	0,061	16,9	1,12	87,9	24	9,62	0,082	5,82	0,0031	0,0007	0,02
№ 290*	Курица, тушенная в соусе	1/120	13,98	13,99	4,21	199,2	0,81	0,048	0,1	18,12	1,03	156,38	94,8	20,28	0,84	121,39	0,0012	0,0045	0,2
№ 309*	Макаронные изделия отварные	1/180	6,61	5,41	31,72	202,14	0	0,066	0,03	0	0,06	5,83	44,6	25,34	0,012	36,36	0,0096	0,001	0,0024
№ 389*	Сок персиковый	1/180	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	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,03	0	0	11,5	29,29	6,5	0,35	29	0,0022	0,0011	0,008
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,024	0	0	10,5	32,4	3,37	0,85	28,5	0,009	0	0,15
	Итого обед:	920	30,32	22,56	111,78	855,25	4,05	0,315	0,284	35,02	2,21	300,11	292,5	92,71	3,518	328	0,0325	0,0073	0,4134
	Итого за день:		51,25	49,61	218,81	1586,38	16,4	0,68	0,488	261	5,76	616,39	656,2	225,3	8,168	696,17	0,0643	0,0172	1,6934

* - 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: 12 лет и старше

№ 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																		
№ 1*	Бутерброд с маслом сливочным	1/50/12	2,91	4,29	18,45	168,64	0	0,041	0,025	49,6	0,14	10,41	27,9	5,2	0,42	38,31	0,0012	0,001	0,099
№ 224*	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	1/200	10,7	17,76	38,7	314,56	1,63	0,013	0,51	88,88	3,6	181,88	145,1	18,98	1,36	110,8	0,009	0,0082	0,48
№ 377*	Чай с лимоном, с сахаром	1/180	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	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,024	0	0	10,5	32,4	3,37	0,85	28,5	0,009	0	0,15
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)	1/225	6,52	5,62	9	82,5	1,57	0,09	0,038	45	0,3	151,57	107,8	31,5	0,22	87,5	0,002	0,002	0,055
	Итого завтрак:	717	23,53	28,51	95,47	726,82	6,58	0,249	0,61	183,5	4,19	371,54	319,5	62,54	3,216	279,94	0,0218	0,0118	0,865
	Обед																		
№ 133*	Кукуруза консервированная пром. производства	1/100	2,05	2,9	9,78	73,6	1,21	0,01	0,041	14	0	9,36	21,46	0,2	0,4	1,13	0,021	0,013	0,01
№ 102*	Суп картофельный с бобовыми	1/250	5,48	5,26	16,52	148,25	0,82	0,22	0,072	0	0	42,67	63,1	23,07	0,08	4,77	0,003	0,003	0,02
№ 268*	Биточки рубленые из говядины с маслом сливочным	1/120/6	16,03	26,13	13,9	334,46	0,36	0,096	0,16	24,38	1,04	185,08	203,9	24,24	1,82	92,66	0,003	0,0084	0,45
№ 321*	Капуста тушеная	1/180	3,7	5,82	12,93	135,18	9,2	0,04	0,09	0	0,06	99,8	72,25	37,16	0,025	127,6	0,0019	0	0,006
№ 348*	Компот из кураги	1/180	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	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,03	0	0	11,5	29,29	6,5	0,35	29	0,0022	0,0011	0,008
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,024	0	0	10,5	32,4	3,37	0,85	28,5	0,009	0	0,15
№ 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:	1016	34,29	41,21	123,65	1012,7	48,13	0,555	0,474	38,38	1,1	403,99	453,2	121,3	4,245	494,26	0,0185	0,0255	0,766
	Итого за день:		57,82	69,72	219,12	1739,52	54,71	0,804	1,084	221,9	5,29	775,53	772,6	183,9	7,461	774,2	0,0403	0,0373	1,631

* - 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: 12 лет и старше

№ 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	1/12	0,096	2,69	0,15	51,6	0,24	0	0,012	48	0,14	2,88	3,6	0	0,024	3,6	0,001	0	0,006
№15*	Сыр порционно	1/15	3,9	3,99	0	51,49	0,1	0,004	0,054	31,5	0,75	75	45	8,25	0,105	15	0,0007	0,0028	0,025
№ 182*	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	1/200/6	3,4	8,7	40,7	273,3	1,08	0,05	0,014	54,4	0,36	95,8	36,4	28,2	0,46	101,2	0,009	0,0011	0,1
№ 382*	Какао с молоком	1/180	3,67	3,18	15,82	96,74	1,42	0,05	0,016	21,96	0,1	106,99	112,1	19,2	0,43	9,47	0,001	0,001	0,1
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,03	0	0	11,5	29,29	6,5	0,35	29	0,0022	0,0011	0,008
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,024	0	0	10,5	32,4	3,37	0,85	28,5	0,009	0	0,15
№ 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:	593	17,396	19,82	100,64	689,02	11,24	0,228	0,17	155,9	1,35	318,67	269,8	74,56	3,879	304,8	0,0279	0,006	0,416
	Обед																		
№ 70*	Огурец соленый пром. производства	1/100	0,8	0,1	1,7	25	0,35	0,02	0,1	0	0	23	24	2,3	0,06	1	0,003	0	0,015
№ 96*	Рассольник ленинградский со	1/250/10	2,71	8,82	17,4	156,8	0,87	0,1	0,071	16,9	1,31	80,3	19,22	11,67	0,092	5,15	0,005	0,0007	0,022
№ 229*	Рыба, тушеная в томате с овощами	1/120	11,7	5,94	4,56	126	4,47	0,06	0,06	6,98	5,76	358,88	194,6	34,23	1,2	114,3	0,01	0,0116	0,61
№ 128*	Картофельное пюре	1/180	3,72	10,98	21,57	207,42	6,96	0,17	0,136	60	0,12	85,98	104,4	32,88	0,06	163,9	0,001	0,0004	0,014
№ 389*	Сок виноградный	1/180	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	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,03	0	0	11,5	29,29	6,5	0,35	29	0,0022	0,0011	0,008
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,024	0	0	10,5	32,4	3,37	0,85	28,5	0,009	0	0,15
	Итого обед:	920	25,4	27,06	108,74	806,87	14,45	0,475	0,44	83,88	7,19	606,16	425,6	107,2	2,884	431,8	0,0338	0,0138	0,837
	Итого за день:		42,796	46,88	209,38	1495,89	25,69	0,703	0,61	239,7	8,54	924,83	695,4	181,7	6,763	736,6	0,0617	0,0198	1,253

* - 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: 12 лет и старше

№ 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																		
№ 3*	Бутерброд с сыром	1/50/15	6,24	8,16	15,41	161	0,1	0,041	0,083	53,56	0,65	85,48	89,18	12,94	0,46	46,17	0,002	0,004	0,11
№ 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	0,004	0,45
№ 181*	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	1/200/6	3,06	10,06	39,7	273,3	1,08	0,074	0,014	54,47	0,35	99,2	44,3	19,06	0,46	96,5	0,01	0,001	0,1
№376*	Чай с сахаром	1/180	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	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,024	0	0	10,5	32,4	3,37	0,85	28,5	0,009	0	0,15
№ 389*	Сок яблочный	1/180	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:	701	17,323	22,198	97,09	659,61	13,01	0,209	0,158	208	3,53	231,8	217,8	48,63	3,99	335,77	0,035	0,009	0,899
	Обед																		
№ 57**	Икра кабачковая пром.производства для детского питания	1/100	1,2	4,71	7,7	77,5	0,83	0,025	0,05	0	0	40	37,5	8,3	0,07	1,5	0,004	0	0,016
№ 101*	Суп картофельный с крупой	1/250	1,47	2,71	12,11	85,75	0,75	0,09	0,055	0	0	26,7	18,47	10,27	0,087	6,41	0,003	8E-04	0,021
№ 261*	Печень, тушенная в соусе	1/120	15,19	11,71	4,57	190,8	4,6	0,22	1,24	2564	5,4	354,7	266,7	17,76	5,66	120,36	0,01	0,019	1,41
№ 304*	Рис отварной	1/180	4,38	6,44	44,01	251,64	0	0,03	0,022	0	0,06	1,63	73,12	19,59	0,062	48,68	0,002	6E-04	0,0156
№ 348*	Компот из изюма	1/180	0,31	0,068	26,86	109,98	0	0,068	0,019	0	0	18,28	17,42	7,3	0,4	112,59	0,006	0	0,1
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,03	0	0	11,5	29,29	6,5	0,35	29	0,002	0,001	0,008
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,024	0	0	10,5	32,4	3,37	0,85	28,5	0,009	0	0,15
№ 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:	1010	29,97	26,988	150,42	980,56	16,18	0,568	1,488	2564	5,46	471,4	502,9	115,1	8,079	431,04	0,041	0,022	1,8606
	Итого за день:		47,293	49,186	247,51	1640,17	29,19	0,777	1,646	2772	8,99	703,1	720,7	163,7	12,07	766,81	0,076	0,031	2,7596

* - 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

День 9
Сезон: Осень-Зима
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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	1/50/12	2,91	4,29	18,45	168,64	0	0,04	0,03	49,6	0,14	10,41	27,9	5,2	0,42	38,31	0,0012	0,001	0,099
№ 216**	Макароны запеченные с сыром	1/200	10,8	9,25	34,1	294,4	0,2	0,08	0,01	115,2	0,26	108,5	68,7	6,9	1,2	69,9	0,0018	0,003	0,3
№ 378 *	Чай с молоком, с сахаром	1/180	1,27	1,13	13,31	47,81	1,11	0,03	0,01	8,37	0,1	15,99	17,69	12,89	0,34	2,43	0,007	0,0008	0,065
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,05	0,02	0	0	10,5	32,4	3,37	0,85	28,5	0,009	0	0,15
Пром. выпуск	Печенье овсяное	1/20	1,24	0,47	6,28	43,3	0,18	0,06	0,02	0	0	4,86	2,66	2,86	0,04	12,2	0	0,0006	0,01
№ 386*	Кисломолочный напиток (Биойогурт)	1/225	4,52	3,62	11	92,5	3,57	0,4	0,04	25	0,3	164,5	116,96	21,5	0,12	88,1	0,0018	0,0018	0,3
	Итого завтрак:	717	22,72	19,12	93,16	698,64	5,06	0,66	0,13	198,2	0,8	314,7	266,31	52,72	2,97	239,4	0,0208	0,0072	0,924
	Обед																		
№ 70*	Помидор соленый пром. производства	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
№ 108*	Суп картофельный с клецками	1/250	3,55	4,58	18,78	144,25	2	0,1	0,08	21,05	1,75	70,9	72,22	25,35	0,117	4,32	0,005	0,001	0,025
№ 260*	Гуляш из говядины	1/80/40	17,46	20,11	3,46	265,2	1,1	0,04	0,12	0	1,17	146,2	185,4	26,43	3,67	90,24	0,0036	0,006	0,91
№ 302*	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	10,3	7,3	46,36	292,5	0	0,24	0,13	0	0,06	65,78	244,7	114,98	3,07	191,4	0,0019	0,0008	0,76
№ 348*	Компот из чернослива	1/180	0,31	0,09	21,24	88,56	0,4	0	0,014	0	0	18,28	11,21	15,5	0,4	117,2	0,007	0	0,1
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,03	0	0	11,5	29,29	6,5	0,35	29	0,0022	0,0011	0,008
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,05	0,02	0	0	10,5	32,4	3,37	0,85	28,5	0,009	0	0,15
№ 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:	1010	38,75	33,24	139	1028,4	40	0,57	0,43	21,05	2,98	349,1	621,26	218,13	8,827	540	0,0389	0,0089	1,995
	Итого за день:		61,47	52,36	232,16	1727,04	45,06	1,23	0,56	219,2	3,78	663,9	887,57	270,85	11,8	779,4	0,0597	0,0161	2,919

* - 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: 12 лет и старше

№ 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
	Завтрак																		
№ 131*	Горошек зеленый консервированный пром. производства	1/100	2,8	2,7	5,7	25,86	5,82	0,056	0,04	7,3	0	2,06	32,5	11,56	0,07	2,86	0,008	0,0023	0,018
№ 210*	Омлет натуральный	1/200	13,4	11,65	3,16	335,3	0,33	0,06	0,67	395	2,37	115,3	133,6	21,55	3,77	123,5	0,001	0,0066	0,97
№ 379*	Кофейный напиток с молоком	1/180	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	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,03	0	0	11,5	29,29	6,5	0,35	29	0,0022	0,0011	0,008
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,024	0	0	10,5	32,4	3,37	0,85	28,5	0,009	0	0,15
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)	1/225	4,35	3,62	10	92,5	3,57	0,3	0,018	15	0,2	180	109,31	11,5	0,1	88,5	0,0019	0,0017	0,025
	Итого завтрак:	805	30,56	21,74	84,8	753,09	11,07	0,61	0,812	435,3	2,67	396,8	421,43	71,94	5,31	305	0,0297	0,0132	1,213
	Обед																		
№ 70*	Огурец соленый пром. производства	1/100	0,8	0,1	1,7	25	0,35	0,02	0,1	0	0	23	24	2,3	0,06	1	0,003	0	0,015
№ 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	24,27	20,75	0,08	4,65	0,002	0,0008	0,018
№ 291*	Плов из курицы	1/250	19,06	11,77	40,2	343,5	1,77	0,12	0,15	21,9	1,15	196,8	197,25	23,28	2,21	132,9	0,0012	0,0037	0,55
№ 358*	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	1/180	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	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,03	0	0	11,5	29,29	6,5	0,35	29	0,0022	0,0011	0,008
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,024	0	0	10,5	32,4	3,37	0,85	28,5	0,009	0	0,15
№ 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:	970	28,85	24,45	135,18	871,03	14,13	0,351	0,395	38,8	2,33	382,4	334,9	69,61	5,23	351,4	0,0264	0,0236	0,773
	Итого за день:		59,41	46,19	219,98	1624,12	25,2	0,961	1,207	474,1	5	779,2	756,33	141,55	10,5	656,4	0,0561	0,0368	1,986

* - 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%	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 завтраки 20-25%</i>	21,3398	21,4772	94,549	679,776	13,3071	0,3406	0,3937	218,919	2,5	299,968	298,993	70,47	3,738	299,035	0,024932	0,01011	0,8559
НОРМА обеды 30-35%	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 обеды 30-35%</i>	31,307	32,1931	127,976	930,261	21,8409	0,46048	0,52632	294,394	3,5	410,294	418,258	102,971	5,4191	419,156	0,03499	0,015024	1,2127
Итого норма завтраки и обеды 50-60%	45-54	46-55,2	191,5-229,8	1360-1632	35-42	0,7-0,84	0,8-0,96	450-540	5-6	600-720	600-720	150-180	9-10,8	600-720	0,05-0,06	0,025-0,03	2-2,4
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней завтраки и обеды 50- 60%</i>	52,6468	53,6703	222,525	1610,037	35,148	0,80108	0,92002	513,313	6	710,262	717,251	173,441	9,1571	718,191	0,059922	0,025134	2,0686