

Утверждаю:

Директор МКОУ «Большеокинская СОШ»



Е.Ю.Туруханова

«30» августа 2024 г

## **Перспективное десятидневное меню**

**МКОУ «Большеокинская СОШ»**

**на 2024 – 2025 учебный год**

**Возрастная категория 7 - 11 лет.**

с.Большеокинское

2024год

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	В1	В2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	<b>Завтрак</b>																		
№ 131*	Горошек зеленый консервированный пром. производства	1/30	0,86	0,81	1,71	7,76	2,91	0,02	0,01	2,2	0	0,62	9,75	3,47	0,02	0,86	0	0,0007	0,005
№ 210*	Омлет натуральный с маслом сливочным	1/150/5	14,4	25,65	2,72	259,31	0,26	0,1	0,53	305	3,3	106,5	103	16,7	2,72	106	0,01	0,0052	0,75
№ 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	17,7	12,9	0,34	2,43	0,01	0,0008	0,065
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,32	93,52	0	0,04	0,02	0	0	9,2	34,8	5,2	0,28	23,2	0	0,0009	0,007
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,02	0	0	7	31,6	2,25	0,57	19	0,01	0	0,14
№ 338 *	Фрукт Апельсин	1/125	0,5	0,25	14,37	61,25	45	0,1	0,04	0	0	20	13,8	13,8	0,37	98	0,01	0	0,028
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>21,51</b>	<b>28,48</b>	<b>58,11</b>	<b>504,31</b>	<b>49,3</b>	<b>0,32</b>	<b>0,63</b>	<b>316</b>	<b>3,4</b>	<b>159,3</b>	<b>211</b>	<b>54,2</b>	<b>4,3</b>	<b>249</b>	<b>0,03</b>	<b>0,0076</b>	<b>0,995</b>
	<b>Обед</b>																		
№ 133*	Кукуруза консервированная пром. производства	1/60	1,23	1,74	5,87	44,16	0,73	0,01	0,03	8,4	0	5,62	29,9	0,12	0,02	0,68	0,01	0,008	0,006
№ 95**	Суп с рыбными консервами	1/200	6,87	6,72	11,46	133,8	0,29	0,08	0,12	12	2,6	136,2	41,2	7,88	1,01	6	0	0,002	0,025
№ 259*	Жаркое по-домашнему	1/150/90	22,2	24,79	23,67	404,4	2,72	0,16	0,23	0	0,9	168,6	235	18,5	2,41	139	0	0,004	0,6
№ 389*	Сок яблочный	1/200	1	0	20,2	84,8	2	0,02	0,02	0	0	14	14	8	1,08	120	0,01	0	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	43,5	6,5	0,35	29	0	0,0011	0,08
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/28	1,84	0,33	9,35	48,52	0	0,04	0,02	0	0	9,8	44,2	3,16	0,8	26,6	0,01	0	0,2
	<b>Итого обед:</b>		<b>37,09</b>	<b>34,08</b>	<b>94,7</b>	<b>832,58</b>	<b>5,74</b>	<b>0,36</b>	<b>0,45</b>	<b>20,4</b>	<b>3,5</b>	<b>345,7</b>	<b>408</b>	<b>44,2</b>	<b>5,67</b>	<b>321</b>	<b>0,04</b>	<b>0,0151</b>	<b>0,941</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>58,6</b>	<b>62,56</b>	<b>152,81</b>	<b>1336,89</b>	<b>55</b>	<b>0,68</b>	<b>1,08</b>	<b>336</b>	<b>6,9</b>	<b>505,1</b>	<b>619</b>	<b>98,4</b>	<b>9,98</b>	<b>570</b>	<b>0,07</b>	<b>0,0227</b>	<b>1,936</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

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
	<b>Завтрак</b>																		
№ 3*	Бутерброд с сыром	1/40/10	4,8	4,28	11,86	124	0,08	0,03	0,06	41,2	0,5	65,8	69	9,96	0,36	35,5	0,002	0,0032	0,09
№ 120*	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом сливочным	1/150/5	3,28	2,84	10,77	90	0,49	0,05	0,01	11,8	0,3	67,8	22	6	0,39	101	0,005	0,0007	0,097
№ 377*	Чай с лимоном, с сахаром	1/180	0,11	0,018	13,68	45,8	2,54	0	0	0	0,2	12,8	4	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	0,02	0	0	7	32	2,25	0,57	19	0,006	0	0,14
№ 389*	Сок абрикосовый	1/200	1	0	25,4	105,6	2,9	0,04	0,08	0	0	20	36	20	0,04	70	0,004	0	0,003
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>10,51</b>	<b>7,378</b>	<b>68,39</b>	<b>400,06</b>	<b>6,01</b>	<b>0,16</b>	<b>0,17</b>	<b>53</b>	<b>0,9</b>	<b>173</b>	<b>162</b>	<b>40,4</b>	<b>1,68</b>	<b>228</b>	<b>0,017</b>	<b>0,0039</b>	<b>0,41</b>
	<b>Обед</b>																		
№ 70*	Огурец соленый пром. производства	1/60	0,48	0,06	1,02	15	0,21	0,01	0,06	0	0	13,8	14	8,4	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	0,04	0,04	13,5	0,9	39,6	16	3,45	0,05	5,6	0,002	0,0005	0,011
№ 234*	Биточки рыбные	1/100	11,59	12,27	10,9	179,66	0,26	0,05	0,13	37	5,5	331	136	11,6	1,19	125	0,01	0,0098	0,772
№ 366**	Соус томатный	1/40	0,46	1,68	3,2	29,8	0,1	0,01	0,01	9,6	0	6,35	8,9	0,6	0,02	0,16	0	0	0,004
№ 310*	Картофель отварной с маслом сливочным	1/150/5	2,85	4,31	23,01	142,35	1,1	0,15	0,09	0	0,1	64,6	80	29,3	0,02	125	0,008	0	0,003
№ 388*	Напиток из плодов шиповника	1/180	0,61	0,25	18,68	79,38	40	0,01	0,05	0	0	19,2	3,1	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	44	6,5	0,35	29	0,002	0,0011	0,08
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/28	1,84	0,33	9,35	48,52	0	0,04	0,02	0	0	9,8	44	3,16	0,8	26,6	0,008	0	0,2
№ 338*	Фрукт Банан	1/125	1,87	0,62	26,25	120	12,5	0,05	0,06	0	0	10	35	52,5	0,75	105	0,006	0	0,18
	<b>Итого обед:</b>		<b>25,39</b>	<b>29,94</b>	<b>123,77</b>	<b>841,25</b>	<b>55,1</b>	<b>0,42</b>	<b>0,49</b>	<b>60,1</b>	<b>6,5</b>	<b>505</b>	<b>381</b>	<b>119</b>	<b>3,78</b>	<b>426</b>	<b>0,047</b>	<b>0,0114</b>	<b>1,399</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>35,9</b>	<b>37,32</b>	<b>192,16</b>	<b>1241,31</b>	<b>61,1</b>	<b>0,58</b>	<b>0,66</b>	<b>113</b>	<b>7,4</b>	<b>679</b>	<b>544</b>	<b>159</b>	<b>5,46</b>	<b>654</b>	<b>0,064</b>	<b>0,0153</b>	<b>1,809</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

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	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	<b>Завтрак</b>																		
№ 1*	Бутерброд с маслом сливочным	1/40/10	2,36	3,49	14,89	136	0	0,03	0	40	0,1	8,4	23	4,2	0,4	31	0,001	0,0009	0,08
№ 223*	Запеканка из творога с повидлом	1/150/20	18,92	14,58	42	275	0,7	0,09	0,5	46	3,4	153	123	20	1	137	0,008	0,0062	0,34
№376*	Чай с сахаром	1/180	0,063	0,018	13,5	34	0	0	0	0	0	2	2,5	1,3	0,3	0,6	0	0	0,06
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0	0	0	7	32	2,3	0,6	19	0,006	0	0,14
Пром. выпуск	Крендель сахарный	1/50	1,54	1,57	17,87	105	0	0,06	0,1	0	0	4,7	3,5	2,2	0,1	13	0,001	0,0001	0,02
№ 386*	Кисломолочный напиток (Ряженка)	1/225	6,52	5,62	9,45	114,75	0,7	0,05	0	40	0,3	279	207	32	0,2	82	0,002	0,0019	0,06
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>30,723</b>	<b>25,52</b>	<b>104,39</b>	<b>699,41</b>	<b>1,4</b>	<b>0,26</b>	<b>0,6</b>	<b>126</b>	<b>3,8</b>	<b>454</b>	<b>390</b>	<b>61</b>	<b>2,4</b>	<b>282</b>	<b>0,018</b>	<b>0,0091</b>	<b>0,69</b>
	<b>Обед</b>																		
№ 57**	Икра кабачковая пром.производства для детского питания	1/60	0,72	2,83	4,62	46,5	0,5	0,02	0	0	0	24	23	9	0	0,9	0,002	0	0,01
№ 82*	Борщ с капустой и картофелем со	1/200/10	2	9,01	13,08	109,64	0,5	0,05	0	14	0,8	51	24	3	0,1	4,8	0,004	0,0005	0,02
№ 294*	Котлеты рубленые из курицы	1/100	14,12	15,07	13,18	211,66	0,8	0,2	0,2	48	0,8	171	72	7	1,3	106	0,001	0,0034	0,31
№ 367**	Соус томатный с овощами	1/40	0,58	2,83	5,03	47,96	0,1	0,01	0	17	0	9,4	15	0,4	0	0,8	0	0	0,01
№ 305*	Рис припущенный	1/150	3,63	4,29	36,66	199,95	0	0,02	0	0	0,1	2,4	61	19	0	40	0,002	0,0005	0,01
№ 358*	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	1/180	0,38	0,1	34,75	141,84	2	0,01	0	0	0	39	17	4,4	0	37	0,004	0	0,01
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0	0	0	12	44	6,5	0,4	29	0,002	0,0011	0,08
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/28	1,84	0,33	9,35	48,52	0	0,04	0	0	0	9,8	44	3,2	0,8	27	0,008	0	0,2
	<b>Итого обед:</b>		<b>27,22</b>	<b>34,96</b>	<b>140,82</b>	<b>922,97</b>	<b>3,9</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>79</b>	<b>1,7</b>	<b>317</b>	<b>298</b>	<b>52</b>	<b>2,6</b>	<b>246</b>	<b>0,024</b>	<b>0,0055</b>	<b>0,64</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>57,943</b>	<b>60,48</b>	<b>245,21</b>	<b>1622,38</b>	<b>5,3</b>	<b>0,65</b>	<b>0,9</b>	<b>204</b>	<b>5,5</b>	<b>772</b>	<b>688</b>	<b>114</b>	<b>5</b>	<b>528</b>	<b>0,042</b>	<b>0,0146</b>	<b>1,33</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

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
	<b>Завтрак</b>																		
№ 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	0,04	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	204,54	0,65	0,07	0,1	37,36	0,24	71,14	86,9	25,4	0,57	105	0,009	0,0008	0,14
№ 382*	Какао с молоком	1/180	3,67	3,18	15,82	96,74	1,42	0,05	0,02	21,96	0,1	107	112	19,2	0,43	9,47	0,001	0,001	0,1
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,32	93,52	0	0,04	0,02	0	0	9,2	34,8	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	0,02	0	0	7	31,6	2,25	0,57	19	0,006	0	0,14
№ 389*	Сок вишневый	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	2,8	0,02	0,04	0	0	14	36	12	0,06	100	0,004	0	0,001
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>16,4</b>	<b>15,75</b>	<b>94,38</b>	<b>607,19</b>	<b>5,15</b>	<b>0,21</b>	<b>0,24</b>	<b>120,3</b>	<b>0,96</b>	<b>260,7</b>	<b>334</b>	<b>69,5</b>	<b>2</b>	<b>270</b>	<b>0,0231</b>	<b>0,0046</b>	<b>0,41</b>
	<b>Обед</b>																		
№ 131*	Горошек зеленый консервированный пром. производства	1/60	1,72	1,62	3,42	15,52	5,82	0,03	0,02	4,4	0	1,24	19,5	6,94	0,04	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	0,07	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	28,7	2,16	140	0,003	0,0045	0,54
№ 349*	Компот из смеси сухофруктов	1/180	0,59	0,081	28,81	119,52	0,65	0,01	0,02	0	0	29,23	21,1	15,7	0,4	207	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	43,5	6,5	0,35	29	0,0022	0,0011	0,08
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/28	1,84	0,33	9,35	48,52	0	0,04	0,02	0	0	9,8	44,2	3,16	0,8	26,6	0,0084	0	0,2
№ 338 *	Фрукт Яблоко	1/125	0,5	0,5	12,25	58,75	10,5	0,04	0,03	0	0	20	13,8	11,3	2,08	148	0,007	0	0,034
	<b>Итого обед:</b>		<b>28,73</b>	<b>32,26</b>	<b>107,54</b>	<b>706,1</b>	<b>20</b>	<b>0,38</b>	<b>0,32</b>	<b>4,4</b>	<b>0,87</b>	<b>266,8</b>	<b>405</b>	<b>81,3</b>	<b>5,91</b>	<b>555</b>	<b>0,035</b>	<b>0,0075</b>	<b>0,985</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>45,13</b>	<b>48,01</b>	<b>201,92</b>	<b>1313,29</b>	<b>25,2</b>	<b>0,59</b>	<b>0,56</b>	<b>124,7</b>	<b>1,83</b>	<b>527,5</b>	<b>739</b>	<b>151</b>	<b>7,91</b>	<b>825</b>	<b>0,0581</b>	<b>0,0121</b>	<b>1,395</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

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	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	<b>Завтрак</b>																		
№ 3*	Бутерброд с сыром	1/40/10	4,8	4,28	11,86	124	0,1	0,03	0,06	41	0,5	66	68,8	9,96	0,4	35,5	0,002	0,0032	0,09
№ 209*	Яйцо вареное	1/40	5,08	3,6	0,28	63	0	0,03	0,02	100	2,53	22	76,8	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	0,8	0,14	0,01	41	0,21	88	92,3	42,7	1,2	105	0,009	0,0007	0,3
№ 379*	Кофейный напиток с молоком	1/180	2,84	2,41	18,82	80,54	1,2	0,04	0,01	18	0,1	73	81	12,6	0,1	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	0,02	0	0	7	31,6	2,25	0,6	19	0,006	0	0,14
№ 338 *	Фрукт Банан	1/125	1,87	0,62	26,25	120	13	0,05	0,06	0	0	10	35	52,5	0,8	105	0,006	0	0,18
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>18,41</b>	<b>18,18</b>	<b>95,06</b>	<b>631,17</b>	<b>15</b>	<b>0,32</b>	<b>0,19</b>	<b>200</b>	<b>3,34</b>	<b>266</b>	<b>385</b>	<b>125</b>	<b>4</b>	<b>334</b>	<b>0,038</b>	<b>0,009</b>	<b>1,19</b>
	<b>Обед</b>																		
№ 70*	Помидор соленый пром. производства	1/60	0,48	0,06	2,1	12	0,3	0,01	0,01	0	0	6	21	9	0	0,56	0,002	0	0,01
№ 88*	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1/200/10	1,97	5,95	8,66	121,44	1,6	0,05	0,05	14	0,9	70	19,2	7,7	0,1	4,66	0,003	0,0005	0,02
№ 290*	Курица, тушенная в соусе	1/100	11,65	11,66	3,51	166	0,7	0,04	0,09	30	0,86	130	79	16,9	0,7	101	0,001	0,0038	0,17
№ 309*	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	1/150/5	5,51	4,51	26,44	168,45	0	0,06	0,03	0	0,05	4,9	37,2	21,1	0	30,3	0,008	0,0009	0
№ 389*	Сок персиковый	1/200	0,6	0,2	30,4	125,8	0,8	0,02	0,02	0	0	20	36	14	0,1	240	0,004	0	0,02
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,03	0	0	12	43,5	6,5	0,4	29	0,002	0,0011	0,08
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/28	1,84	0,33	9,35	48,52	0	0,04	0,02	0	0	9,8	44,2	3,16	0,8	26,6	0,008	0	0,2
	<b>Итого обед:</b>		<b>26</b>	<b>18,7</b>	<b>104,61</b>	<b>759,11</b>	<b>3,4</b>	<b>0,28</b>	<b>0,25</b>	<b>44</b>	<b>1,81</b>	<b>253</b>	<b>280</b>	<b>78,4</b>	<b>2</b>	<b>432</b>	<b>0,028</b>	<b>0,0063</b>	<b>0,5</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>44,41</b>	<b>36,88</b>	<b>199,67</b>	<b>1390,28</b>	<b>18</b>	<b>0,6</b>	<b>0,44</b>	<b>244</b>	<b>5,15</b>	<b>519</b>	<b>666</b>	<b>203</b>	<b>6,1</b>	<b>766</b>	<b>0,066</b>	<b>0,0154</b>	<b>1,69</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

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	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	<b>Завтрак</b>																		
№ 1*	Бутерброд с маслом сливочным	1/40/10	2,36	3,49	14,89	136	0	0,03	0,02	40	0,12	8,4	22,5	4,2	0,35	31	0,001	0,0009	0,08
№ 224*	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	1/150/20	13,62	14,8	49,07	262,14	1,36	0,11	0,43	74,1	3,37	152	129	15,8	1,14	112	0,008	0,0069	0,4
№ 377*	Чай с лимоном, с сахаром	1/180	0,11	0,018	13,68	45,8	2,54	0	0	0	0,15	12,8	3,96	2,16	0,32	2	0	0	0,08
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,02	0	0	7	21,6	2,25	0,57	19	0,006	0	0,14
Пром. выпуск	Пряник	1/30	1,97	0,7	8,43	95	1,27	0,09	0,02	0	0	6,6	3,5	2	0,07	19	0,001	0,001	0,02
№ 386*	Кисломолочный напиток (Кефир)	1/225	6,52	5,62	9	82,5	1,57	0,09	0,04	45	0,3	270	203	31,5	0,22	88	0,002	0,002	0,06
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>25,9</b>	<b>24,868</b>	<b>101,75</b>	<b>656,1</b>	<b>6,74</b>	<b>0,35</b>	<b>0,53</b>	<b>159</b>	<b>3,94</b>	<b>450</b>	<b>383</b>	<b>57,9</b>	<b>2,67</b>	<b>271</b>	<b>0,018</b>	<b>0,0108</b>	<b>0,77</b>
	<b>Обед</b>																		
№ 133*	Кукуруза консервированная пром. производства	1/60	1,23	1,74	5,87	44,16	0,73	0,01	0,03	8,4	0	5,62	29,9	0,12	0,02	0,7	0,013	0,008	0,01
№ 102*	Суп картофельный с бобовыми	1/200	4,39	4,21	13,22	118,6	0,66	0,18	0,06	0	0	34,1	50,5	18,5	0,06	3,8	0,003	0,0008	0,02
№ 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	40,3	0,87	154	170	20,2	1,52	107	0,003	0,007	0,38
№ 321*	Капуста тушеная	1/150	3,09	4,85	10,78	112,65	10,7	0,04	0,06	0	0,05	83,2	60,2	31	0,02	106	0,002	0	0,01
№ 348*	Компот из кураги	1/180	0,7	0,041	24,86	103,32	0,54	0,01	0,03	0	0	29,1	19,7	15,8	0,43	232	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	43,5	6,5	0,35	29	0,002	0,0011	0,08
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/28	1,84	0,33	9,35	48,52	0	0,04	0,02	0	0	9,8	44,2	3,16	0,8	27	0,008	0	0,2
№ 338 *	Фрукт Апельсин	1/125	0,5	0,25	14,37	61,25	45	0,1	0,04	0	0	20	13,8	13,8	0,37	98	0,008	0	0,03
	<b>Итого обед:</b>		<b>29,06</b>	<b>33,701</b>	<b>114,19</b>	<b>884,04</b>	<b>58</b>	<b>0,51</b>	<b>0,39</b>	<b>48,7</b>	<b>0,92</b>	<b>348</b>	<b>432</b>	<b>109</b>	<b>3,58</b>	<b>604</b>	<b>0,045</b>	<b>0,0169</b>	<b>0,82</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>54,96</b>	<b>58,569</b>	<b>215,94</b>	<b>1540,14</b>	<b>64,7</b>	<b>0,87</b>	<b>0,92</b>	<b>208</b>	<b>4,86</b>	<b>797</b>	<b>815</b>	<b>167</b>	<b>6,25</b>	<b>875</b>	<b>0,063</b>	<b>0,0276</b>	<b>1,59</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

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	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
	<b>Завтрак</b>																		
№ 14*	Масло порционно	1/10	0,08	2,25	0,13	43	0,2	0	0,01	40	0,1	2,4	3	0	0	3	0,0008	0	0,01
№ 15*	Сыр порционно	1/10	2,63	2,66	0	34,33	0,1	0	0,04	21	0,5	50	30	5,5	0,1	10	0,0005	0,0019	0,02
№ 182*	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	1/150/5	2,59	6,55	30,57	205,02	0,8	0,04	0,01	41	0,3	72	27,3	21,2	0,4	106	0,007	0,0008	0,08
№ 382*	Какао с молоком	1/180	3,67	3,18	15,82	96,74	1,4	0,05	0,02	22	0,1	107	112	19,2	0,4	9,5	0,001	0,001	0,1
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,32	93,52	0	0,04	0,02	0	0	9,2	34,8	5,2	0,3	23	0,0018	0,0009	0,01
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,02	0	0	7	31,6	2,25	0,6	19	0,006	0	0,14
№ 338 *	Фрукт Яблоко	1/125	0,5	0,5	12,25	58,75	11	0,04	0,03	0	0	20	13,8	11,3	2,1	148	0,007	0	0,03
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>13,95</b>	<b>15,78</b>	<b>84,77</b>	<b>566,02</b>	<b>13</b>	<b>0,2</b>	<b>0,14</b>	<b>124</b>	<b>1</b>	<b>267</b>	<b>253</b>	<b>64,6</b>	<b>3,8</b>	<b>318</b>	<b>0,0241</b>	<b>0,0046</b>	<b>0,38</b>
	<b>Обед</b>																		
№ 70*	Огурец соленый пром. производства	1/60	0,48	0,06	1,02	15	0,2	0,01	0,06	0	0	14	14,4	8,4	0	0,6	0,002	0	0,01
№ 96*	Рассольник ленинградский со сметаной	1/200/10	2,17	7,06	13,92	125,44	0,7	0,08	0,06	14	1,1	64	15,4	9,34	0,1	4,1	0,0042	0,0006	0,02
№ 229*	Рыба, тушеная в томате с овощами	1/100	9,75	4,95	3,8	105	3,7	0,05	0,05	5,8	5,7	299	162	48,5	0,9	125	0,01	0,0097	0,51
№ 128*	Картофельное пюре	1/150	3,1	9,15	17,98	172,85	5,8	0,14	0,11	50	0,1	72	87	27,4	0,1	137	0,0016	0,0003	0,01
№ 389*	Сок виноградный	1/200	0,6	0,4	32,6	136,4	2	0,04	0,02	0	0	40	24	18	0,1	100	0,004	0	0,02
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,03	0	0	12	43,5	6,5	0,4	29	0,0022	0,0011	0,08
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/28	1,84	0,33	9,35	48,52	0	0,04	0,02	0	0	9,8	44,2	3,16	0,8	27	0,0084	0	0,2
	<b>Итого обед:</b>		<b>21,89</b>	<b>22,45</b>	<b>102,82</b>	<b>720,11</b>	<b>12</b>	<b>0,42</b>	<b>0,36</b>	<b>69</b>	<b>6,9</b>	<b>510</b>	<b>391</b>	<b>121</b>	<b>2,2</b>	<b>422</b>	<b>0,0324</b>	<b>0,0117</b>	<b>0,85</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>35,84</b>	<b>38,23</b>	<b>187,59</b>	<b>1286,13</b>	<b>25</b>	<b>0,62</b>	<b>0,49</b>	<b>193</b>	<b>7,9</b>	<b>778</b>	<b>643</b>	<b>186</b>	<b>6</b>	<b>740</b>	<b>0,0565</b>	<b>0,0163</b>	<b>1,23</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



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	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
	<b>Завтрак</b>																		
№ 3*	Бутерброд с сыром	1/40/10	4,8	4,28	11,86	124	0,08	0,03	0,06	41,2	0,5	65,8	68,8	9,96	0,36	36	0,002	0,0032	0,09
№ 209*	Яйцо вареное	1/40	5,08	3,6	0,28	63	0	0,03	0,02	100	2,53	22	76,8	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	0,06	0,01	40,9	0,27	74,5	33,3	14,3	0,35	102	0,008	0,0009	0,08
№376*	Чай с сахаром	1/180	0,063	0,018	13,5	34	0,03	0	0	0	0	1,99	2,52	1,26	0,25	0,6	0	0	0,06
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,02	0	0	7	31,6	2,25	0,57	19	0,006	0	0,14
№ 389*	Сок апельсиновый	1/200	0,2	0,2	23,1	103	40	0,08	0,3	0	0	8	11	11	0,03	106	0,008	0	0,02
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>13,763</b>	<b>15,888</b>	<b>85,26</b>	<b>563,68</b>	<b>40,9</b>	<b>0,23</b>	<b>0,41</b>	<b>182</b>	<b>3,3</b>	<b>179</b>	<b>224</b>	<b>43,6</b>	<b>2,56</b>	<b>320</b>	<b>0,032</b>	<b>0,0083</b>	<b>0,84</b>
	<b>Обед</b>																		
№ 57**	Икра кабачковая пром.производства для детского питания	1/60	0,72	2,83	4,62	46,5	0,5	0,02	0,03	0	0	24	22,5	9	0,04	0,9	0,002	0	0,01
№ 101*	Суп картофельный с крупой	1/200	1,18	2,17	9,69	68,6	0,6	0,07	0,04	0	0	21,4	14,8	8,22	0,07	5,1	0,003	0,0007	0,02
№ 261*	Печень, тушенная в соусе	1/100	12,66	9,76	3,81	159	8,86	0,19	1,4	2137	8,5	296	223	14,8	4,72	100	0,01	0,016	1,18
№ 304*	Рис отварной	1/150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	0,03	0,02	0	0,05	1,36	60,9	16,3	0,05	41	0,002	0,0005	0,01
№ 348*	Компот из изюма	1/180	0,31	0,068	26,86	109,98	0	0,07	0,02	0	0	18,3	17,4	7,3	0,4	113	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	43,5	6,5	0,35	29	0,002	0,0011	0,08
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/28	1,84	0,33	9,35	48,52	0	0,04	0,02	0	0	9,8	44,2	3,16	0,8	27	0,008	0	0,2
№ 338 *	Фрукт Банан	1/125	1,87	0,62	26,25	120	12,5	0,05	0,06	0	0	10	35	52,5	0,75	105	0,006	0	0,18
	<b>Итого обед:</b>		<b>26,18</b>	<b>21,648</b>	<b>141,41</b>	<b>879,2</b>	<b>22,5</b>	<b>0,51</b>	<b>1,62</b>	<b>2137</b>	<b>8,55</b>	<b>392</b>	<b>462</b>	<b>118</b>	<b>7,18</b>	<b>420</b>	<b>0,039</b>	<b>0,0183</b>	<b>1,78</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>39,943</b>	<b>37,536</b>	<b>226,67</b>	<b>1442,88</b>	<b>63,4</b>	<b>0,74</b>	<b>2,03</b>	<b>2319</b>	<b>11,9</b>	<b>571</b>	<b>686</b>	<b>161</b>	<b>9,74</b>	<b>740</b>	<b>0,071</b>	<b>0,0266</b>	<b>2,62</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

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	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
	<b>Завтрак</b>																		
№ 1*	Бутерброд с маслом сливочным	1/40/10	2,36	3,49	14,89	136	0	0,03	0,02	40	0,12	8,4	22,5	4,2	0,35	30,9	0,001	0,0009	0,08
№ 216**	Макаронны запеченные с сыром	1/150	8,17	9,94	25,58	250,8	0,16	0,06	0,09	86,4	0,2	81,4	51,6	5,24	0,92	52,4	0,002	0,0024	0,23
№ 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	16	17,7	12,9	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	0,02	0	0	7	31,6	2,25	0,57	19	0,006	0	0,14
Пром. выпуск	Печенье овсяное	1/30	1,87	0,71	9,43	65	0,27	0,09	0,03	0	0	7,3	4	4,3	0,06	18,3	0	0,001	0,015
№ 386*	Кисломолочный напиток (Биоюгурт)	1/225	4,52	3,62	11	92,5	3,57	0,4	0,04	25	0,3	200	153	21,5	0,12	88,1	0,002	0,0018	0,3
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>19,51</b>	<b>19,13</b>	<b>80,89</b>	<b>626,77</b>	<b>5,11</b>	<b>0,64</b>	<b>0,2</b>	<b>160</b>	<b>0,72</b>	<b>320</b>	<b>280</b>	<b>50,4</b>	<b>2,36</b>	<b>211</b>	<b>0,017</b>	<b>0,0068</b>	<b>0,83</b>
	<b>Обед</b>																		
№ 70*	Помидор соленый пром. производства	1/60	0,48	0,06	2,1	12	0,3	0,01	0,01	0	0	6	21	9	0,05	0,56	0,002	0	0,012
№ 108*	Суп картофельный с клецками	1/200	2,84	3,67	15,03	115,4	1,6	0,08	0,06	16,8	1,4	56,7	57,8	20,3	0,09	3,46	0,004	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	122	154	22	3,06	112	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	54,8	204	136	2,56	160	0,002	0,0007	0,64
№ 348*	Компот из чернослива	1/180	0,31	0,09	21,24	88,56	0,4	0	0,014	0	0	18,3	11,2	15,5	0,4	117	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	43,5	6,5	0,35	29	0,002	0,0011	0,001
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/28	1,84	0,33	9,35	48,52	0	0,04	0,02	0	0	9,8	44,2	3,16	0,8	26,6	0,008	0	0,08
№ 338 *	Фрукт Апельсин	1/125	0,5	0,25	14,37	61,25	45	0,1	0,04	0	0	20	13,8	13,8	0,37	98	0,008	0	0,2
	<b>Итого обед:</b>		<b>33,06</b>	<b>27,78</b>	<b>127,77</b>	<b>907,38</b>	<b>48,2</b>	<b>0,52</b>	<b>0,37</b>	<b>16,8</b>	<b>2,43</b>	<b>299</b>	<b>550</b>	<b>226</b>	<b>7,68</b>	<b>546</b>	<b>0,037</b>	<b>0,0077</b>	<b>1,813</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>52,57</b>	<b>46,91</b>	<b>208,66</b>	<b>1534,15</b>	<b>53,3</b>	<b>1,17</b>	<b>0,57</b>	<b>177</b>	<b>3,15</b>	<b>619</b>	<b>829</b>	<b>276</b>	<b>10</b>	<b>757</b>	<b>0,054</b>	<b>0,0145</b>	<b>2,643</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

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	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	<b>Завтрак</b>																		
№ 131*	Горошек зеленый консервированный пром. производства	1/30	0,86	0,81	1,71	7,76	2,91	0,02	0,01	2,2	0	0,6	9,8	3,5	0	0,9	0,002	0,0007	0,005
№ 210*	Омлет натуральный с маслом сливочным	1/150/5	14,4	25,65	2,72	259,31	0,26	0,1	0,53	305	3,3	107	103	17	2,7	106	0,009	0,0052	0,75
№ 379*	Кофейный напиток с молоком	1/180	2,84	2,41	18,82	80,54	1,17	0,04	0,01	18	0,1	73	81	13	0,1	13	0,007	0,0009	0,03
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,32	93,52	0	0,04	0,02	0	0	9,2	35	5,2	0,3	23	0,002	0,0009	0,007
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,02	0	0	7	32	2,3	0,6	19	0,006	0	0,14
Пром. выпуск	Зефир	1/30	1,87	0,75	19,43	75	0,27	0,09	0,03	0	0	6,3	5	7,3	0,1	29	0,001	0,0009	0,019
№ 386*	Кисломолочный напиток (Снежок)	1/225	4,35	3,62	10	92,5	3,57	0,3	0,02	15	0,2	180	133	12	0,1	89	0,002	0,0017	0,025
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>27,8</b>	<b>33,88</b>	<b>78,68</b>	<b>643,29</b>	<b>8,18</b>	<b>0,62</b>	<b>0,64</b>	<b>341</b>	<b>3,6</b>	<b>383</b>	<b>398</b>	<b>59</b>	<b>3,9</b>	<b>279</b>	<b>0,029</b>	<b>0,0103</b>	<b>0,976</b>
	<b>Обед</b>																		
№ 70*	Огурец соленый пром. производства	1/60	0,48	0,06	1,02	15	0,21	0,01	0,06	0	0	14	14	8,4	0	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	0,07	0,05	14	1	69	19	17	0,1	3,7	0,002	0,0006	0,015
№ 291*	Плов из курицы	1/200	15,25	9,42	32,16	274,8	1,42	0,1	0,12	18	0,9	157	158	49	1,8	156	0,001	0,003	0,44
№ 358*	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	1/180	0,38	0,1	34,75	141,84	1,99	0,01	0,01	0	0	39	17	4,4	0	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	12	44	6,5	0,4	29	0,002	0,0011	0,08
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/28	1,84	0,33	9,35	48,52	0	0,04	0,02	0	0	9,8	44	3,2	0,8	27	0,008	0	0,2
№ 338*	Фрукт Яблоко	1/125	0,5	0,5	12,25	58,75	10,5	0,04	0,03	0	0	20	14	11	2,1	148	0,007	0	0,034
	<b>Итого обед:</b>		<b>24,23</b>	<b>19,89</b>	<b>125,33</b>	<b>771,65</b>	<b>15,4</b>	<b>0,31</b>	<b>0,32</b>	<b>31</b>	<b>1,9</b>	<b>320</b>	<b>310</b>	<b>99</b>	<b>5,1</b>	<b>401</b>	<b>0,026</b>	<b>0,0047</b>	<b>0,783</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>52,03</b>	<b>53,77</b>	<b>204,01</b>	<b>1414,94</b>	<b>23,6</b>	<b>0,93</b>	<b>0,96</b>	<b>372</b>	<b>5,5</b>	<b>703</b>	<b>708</b>	<b>158</b>	<b>9</b>	<b>681</b>	<b>0,055</b>	<b>0,0151</b>	<b>1,759</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

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки	Жиры	Углеводы		С	В I	В 2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
<b>НОРМА завтраки 20-25%</b>	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	12-15	0,24-0,3	0,28-0,35	140-175	2-2,5	220-275	220-275	50-62,5	2,4-3	220-275	0,02-0,025	0,006-0,0075	0,6-0,75
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней завтраки 20-25%</i>	19,25	19,75	83,75	587,5	15	0,3	0,35	175	2,5	275	275	62,5	3	275	0,025	0,0075	0,75
<b>НОРМА обеды 30-35%</b>	23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25	705-822,5	18-21	0,36-0,42	0,42-0,49	210-245	3-3,5	330-385	330-385	75-87,5	3,6-4,2	330-385	0,03-0,035	0,009-0,0105	0,9-1,05
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней обеды 30-35%</i>	26,95	27,65	117,25	822,5	21	0,42	0,49	245	3,5	385	385	87,5	4,2	385	0,035	0,0105	1,05
<b>Итого норма завтраки и обеды 50-60%</b>	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>	46,2	47,4	201	1410	36	0,72	0,84	420	6	660	660	150	7,2	660	0,06	0,018	1,8