

«Согласовано»

Директор МБОУ «СОШ № 37»

им. Королькова А.М., Героя РФ

О.А. Желтоногова

«12» августа 2024 г.



«Утверждаю»

Индивидуальный предприниматель

О.Н. Сафонова

2024 г.

**Перспективное основное 2-х недельное меню
для обучающихся МБОУ «СОШ № 37»
им. Королькова А.М., Героя РФ**

сезон: учебный год 2024/2025

возраст: от 12 лет

Меню составлено и соответствует рецептурам блюд из Сборника

**«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий
общественного питания при общеобразовательных школах»*

под общ. ред. В.Т. Лапиной «Хлебпродинформ» 2004 г.;

*«Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Москва, изд. «Дели
принт», 2011 г.*

Третьи блюда витаминизированы витамином С

День 1

Сезон: Осень-Зима

№ рецептуры, сборник	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	Завтрак																		
№ 131*	Горошек зеленый консервированный пром. производства	1/100	2,86	2,7	12,36	45,86	3,03	0,056	0,04	14	0	25,4	32,5	0,46	0,066	1,43	0,008	0,0023	0,018
№ 210*	Омлет натуральный с маслом сливочным	1/200/6	14,04	19,44	10,46	344,4	0,31	0,24	0,063	402,5	1,8	127,82	208	20	1,76	146,6	0,01	0,006	0,9
№ 379*	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,15	2,67	20,91	90,6	1,3	0,043	0,015	45	0,1	125,77	40	8,2	0,13	64,33	0,007	0,00094	0,03
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	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
	Апельсин	1/160	0,64	0,32	18,39	78,4	42,35	0,12	0,047	0	0	0,18	15,7	13,83	0,37	84,02	0,0047	0	0,013
	Итого завтрак:		26,62	25,99	96,29	718,15	46,99	0,554	0,22	461,5	1,9	301,17	328,1	51,42	2,936	323,4	0,0247	0,01074	1,1693
	Обед																		
№ 71*	Овощи натуральные свежие (помидор)	1/100	1,1	0,2	3,8	22	5,8	0,066	0,04	0	0	14	26	12,16	0,9	23,33	0,0038	0	0,02
№ 113*	Суп - лапша домашняя	1/250	2,56	5,53	11,61	115,75	0,5	0,05	0,035	12,5	1,75	116,05	38,5	10,67	0,65	58	0,0052	0,001	0,025
№ 259*	Жаркое по-домашнему	1/200	16,51	22,67	28,94	337,14	3,772	0,19	0,19	0	0,91	144,85	235,1	38,54	2,41	109,1	0,003	0,004	0,6
№ 389*	Сок яблочный	1/200	1	0	20,2	84,8	4	0,022	0,022	0	0	80	14	7	1,08	84	0,009	0	0,03
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/35	2,76	0,35	16,9	81,83	0	0,035	0,023	0	0	8,05	18,78	3,38	0,15	11,55	0,001	0,001	0,004
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2,77	0,5	14,02	72,78	0	0,063	0,042	0	0	14,7	43,96	5,74	0,56	14,7	0,011	0	0,28
	Итого обед:		26,7	29,25	95,47	714,3	14,02	0,406	0,352	12,5	2,66	377,65	376,34	77,49	5,75	297,4	0,033	0,006	0,959
	Полдник																		
№ 182*	Каша жидкая молочная овсяная с маслом сливочным	1/200/6	4,06	8,37	25,28	192,6	0	0,072	0,036	3,6	0	11,16	26,52	8,54	0,72	0,48	0,0024	0,01	0,01
Пром. выпуск	Кисломолочный напиток (Снежок)	1/200	3,85	3,2	8,88	82,21	3,16	0,2	0,016	87	1,62	149,46	118,2	10,65	0,88	87,75	0,0041	0,0017	0,32
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
	Итого полдник:		10,67	11,92	51,06	356,64	3,16	0,307	0,075	100,2	1,62	168,67	163,5	22,57	1,75	99,78	0,0075	0,0127	0,334
	Итого за день:		63,99	67,16	242,82	1789,09	64,17	1,267	0,647	574,2	6,18	847,49	868	151,48	10,436	720,58	0,0652	0,02944	2,4623

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

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

День 2

Сезон: Осень-Зима

№ рецептуры, сборник	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	K	І	Se	F	
	Завтрак																			
№ 14*	Масло порционно	1/15	0,12	6,37	4,69	132	0,31	0	0,015	60	0,18	3,6	4,5	0	0,03	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	
№ 175*	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	1/200/6	4,96	6,74	35,55	221,44	0,77	0,08	0,1	50,83	0,28	109,36	128,21	30,43	0,68	90,51	0,01	0,0009	0,16	
№376*	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15	50	0,03	0	0	0	0	1,1	2,8	1,4	0,027	4,55	0	0	0,062	
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	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	0,4	10,5	0,0084	0	0,2	
	Яблоко	1/160	0,64	0,64	15,62	75,2	12,23	0,047	0,032	0	0	25,6	14,77	14,4	3,52	162,44	0,0065	0	0,032	
	Итого завтрак:		17,4	21,72	100,56	714,66	13,47	0,2273	0,274	152,83	1,12	321,66	261,84	66,16	4,997	309	0,0283	0,0049	0,4918	
	Обед																			
№ 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 (фасоль)	1/250	5,48	5,26	16,52	135,75	4,57	0,22	0,072	0	0	42,67	88,1	23,07	0,8	110,32	0,0033	0,00093	0,02	
№ 234*	Биточки рыбные с маслом сливочным	1/100/6	12,17	17,66	13,53	281,81	0,4	0,054	0,13	63,31	6,11	41,7	153,21	35,08	1,33	249,72	0,011	0,01	0,85	
№ 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	0,009	0	0,0036	
№ 388*	Напиток из плодов шиповника	1/200	0,67	0,27	20,75	88,2	50	0,011	0,055	0	0	21,33	3,43	2,43	0,63	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	1/42	2,77	0,5	14,02	72,78	0	0,063	0,042	0	0	14,7	43,96	5,74	0,56	14,7	0,011	0	0,28	
	Итого обед:		28,07	29,31	117,69	841,19	57,56	0,583	0,532	63,31	6,17	253,01	377,14	94,23	5,28	475,99	0,0316	0,01193	1,3126	
	Полдник																			
Пром. выпуск	Творожная масса	1/100	18,88	18	10,22	235	0,06	0,06	0,028	98	1,43	61	128	12,1	0,07	66	0,009	0,008	0,657	
№ 5*	Бутерброд: батон с мясными кулинарными изделиями (котлета мясная)	1/35/70	3,54	6,57	17,87	185	0	0,06	0,05	9	0	9,7	17,5	6,2	1,64	0,3	0,001	0,001	0,016	
№ 389*	Сок абрикосовый	1/200	1	0	25,4	105,6	3,9	0,044	0,078	0	0	40	23	6,4	0,51	70	0,004	0	0,003	
	Итого полдник:		23,42	24,57	53,49	525,6	3,96	0,164	0,156	110,2	1,43	110,7	168,5	24,7	2,02	136,3	0,014	0,009	0,676	
	Итого за день:		68,89	75,6	271,74	2081,45	74,99	0,9743	0,962	326,34	8,72	685,37	807,48	185,09	12,297	921,29	0,0739	0,02583	2,4804	

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

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

День 3

Сезон: Осень-Зима

№ рецептуры, сборник	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
	Завтрак																		
Пром. выпуск	Батон	1/30	0,7	0,03	14,49	40,14	0	0,03	0,015	0	0	5,9	16,1	2,9	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,005
№ 14*	Масло порционное	1/15	0,12	6,37	4,69	132	0,31	0	0,015	60	0,18	3,6	4,5	0	0,03	4,5	0,0012	0	0,0075
№ 223*	Запеканка из творога	1/200	12,84	12,44	37,64	300	0,47	0,17	0,29	26,47	1,84	309,84	214,97	26,85	1,83	115,47	0,00023	0,00006	0,00005
№ 596***	Соус молочный	1/35	0,8	1,1	6,2	26,7	0,1	0,1	0,025	0,05	0,037	3,37	12,73	2,83	0,056	6,81	0,0002	0	0
№ 209*	Яйцо вареное	1/40	5,08	4,6	0,28	63	0	0,03	0,18	100	0,65	22	56,8	4,8	0,6	56	0,008	0,0042	0,45
№ 684***	Чай без сахара	1/200	0,4	0,1	0,08	2,8	0,2	0,002	0,02	0	0	0,6	0,48	0,8	0,04	0,6	0	0	0
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
	Итого завтрак:		21,92	25	73,4	616,63	1,08	0,377	0,575	186,52	2,577	329,51	291,98	42,28	3,086	203,78	0,01903	0,00516	0,66255
	Обед																		
№ 57*	Икра кабачковая пром производства для детского питания	1/100	1,2	4,71	12,7	77,5	7,5	0,025	0,05	0	0	40	37,5	9,03	0,07	1,33	0,004	0	0,016
№ 82*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	2,12	6,12	16,35	109,62	10,67	0,06	0,061	16,9	1,05	88,37	54,6	25,01	0,6	185,3	0,0052	0,00063	0,03
№ 291*	Плов из курицы	1/200	16,94	12,68	39,06	310,88	3,8	0,1	0,13	19,46	1,02	157,45	175,33	31,81	1,18	84,74	0,0011	0,0033	0,48
№ 348*	Компот из кураги	1/200	0,77	0,045	27,62	114,8	0,6	0,015	0,03	0	0	33,11	21,9	14,55	0,47	108	0,006	0	0,1
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/35	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
	Итого обед:		29,33	24,755	143,56	849,24	22,57	0,333	0,359	36,36	2,07	349,73	370,85	92,9	5,38	417,17	0,0294	0,00603	0,914
	Полдник																		
Пром. выпуск	Печенье овсяное	1/42	1,87	0,71	11,43	85	0,27	0,09	0,025	6	0	16,3	10	2,3	0,7	0,5	0	0,00095	0,015
Пром. выпуск	Кисломолочный напиток (Ряженка)	1/200	5,78	4,98	8,4	102	0,58	0,04	0,24	77,57	1,73	248	150,54	14,31	0,18	80,59	0,0047	0,0019	0,4
	Банан	1/160	2,39	0,79	33,6	153,6	12,23	0,064	0,075	0	0	12,8	22,21	67,2	0,96	95,62	0,0056	0	0,169
	Итого полдник:		10,04	6,48	53,43	340,6	13,08	0,194	0,34	83,57	1,73	277,1	182,75	83,81	1,84	176,71	0,0103	0,00285	0,584
	Итого за день:		61,29	56,235	270,39	1806,47	36,73	0,904	1,274	306,45	6,377	956,34	845,58	218,99	10,306	797,66	0,05873	0,01404	2,16055

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

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

День 4

Сезон: Осень-Зима

№ рецептуры, сборник	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
	Завтрак																		
№ 71*	Овощи натуральные свежие (огурец)	1/100	0,7	0,1	1,9	12	1,56	0,05	0,02	0	0	17	30	7,33	0,5	12,66	0,003	0	0,01
№ 305*	Рис припущенный	1/180	4,71	5,14	43,99	239,94	0	0,028	0,021	0	0,06	2,89	72,72	22,8	0,61	48,28	0,002	0,00066	0,006
№ 234*	Котлеты рыбные	1/100	12,17	13,75	13,46	221,81	0,28	0,054	0,12	41,08	6,11	41,7	151,54	35,08	1,32	249,72	0,011	0,01	0,85
№ 365*	Соус белый основной	1/40	0,24	1,4	1,46	19,48	0,11	0,004	0,004	8	0	4,69	3,76	1,13	0,063	6,75	0	0	0,004
№ 382*	Какао с молоком	1/200	4,07	3,53	17,57	118,6	1,57	0,055	0,17	44,4	0,1	122	54,55	21,33	0,47	76,33	0,001	0,00098	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	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
	Итого завтрак:		27,82	24,78	112,55	746,31	3,52	0,286	0,39	93,48	6,27	210,49	325,8	96,6	3,573	420,74	0,027	0,01308	1,1783
	Обед																		
№ 52*	Салат из свеклы отварной	1/100	1,4	6	8,25	92,8	6,65	0,016	0,036	0	0,066	35,45	40,61	20,68	0,13	13,33	0,012	0	0,031
№ 112*	Суп с макаронными изделиями и картофелем	1/250	2,56	5,27	21,93	109	4,8	0,092	0,05	0	0	29,5	57,72	11,3	0,62	98,12	0,0032	0,0006	0,025
№ 268*	Шницель из говядины с маслом сливочным	1/100/6	16,5	24,2	14,31	344	0,33	0,08	0,15	44,8	0,96	154,24	188,8	22,44	1,68	85,8	0,0033	0,0077	0,42
№ 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	0,006
№ 389*	Сок вишневый	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	2,8	0,022	0,044	0	0	34	36	9	0,3	73	0,004	0	0,001
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	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
	Итого обед:		33,86	42,89	128,05	1017,82	26,26	0,391	0,434	44,8	1,086	383,79	376,9	113,08	4,91	410,83	0,0375	0,0104	0,771
	Полдник																		
№ 182*	Каша жидкая молочная ячневая с маслом сливочным	1/200/6	4,36	7,51	26,35	190,8	0	0,072	0,036	2,4	0	12	25,2	8,05	0,78	0,6	0,003	0,001	0,011
Пром. выпуск	Вафли	1/20	1,77	3,28	20,93	74,5	0	0,03	0,01	9	0	4,8	8,75	3,1	0,032	0,3	0,0014	0,00099	0,019
Пром. выпуск	Кисломолочный напиток (Бифидок)	1/200	6,1	2,09	8,41	105,26	1,46	0,083	0,32	74,72	1,2	147,36	153,68	10,94	0,2	74,72	0,0049	0,0018	0,4
	Итого полдник:		12,23	12,88	55,69	370,56	1,46	0,185	0,366	95,72	1,2	164,16	187,63	22,09	1,012	75,62	0,0093	0,00379	0,43
	Итого за день:		73,91	80,55	296,29	2134,69	31,24	0,862	1,19	234	8,556	758,44	890,33	231,77	9,495	907,19	0,0738	0,02727	2,3793

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

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

День 5

Сезон: Осень-Зима

№ рецептуры, сборник	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
	Завтрак																		
Пром. выпуск	Батон	1/30	0,7	0,03	14,49	40,14	0	0,03	0,015	0	0	5,9	16,1	2,9	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,005
№ 15*	Сыр порционный	1/20	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
№ 181*	Капша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	1/200/6	3,96	7,8	35,8	222,02	0,98	0,066	0,12	55,02	0,32	113,34	99,91	17,15	0,41	86,92	0,009	0,001	0,09
№ 377*	Чай с лимоном, с сахаром	1/200	0,12	0,02	15,2	62	2,82	0	0	0	0,15	14,20	4,4	2,4	0,35	21,3	0	0	0,08
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/50	3,3	0,6	16,7	86,65	0	0,75	0,05	0	0	17,5	52,33	6,83	0,66	17,5	0,014	0	0,33
	Апельсин	1/160	0,64	0,32	18,39	78,4	42,35	0,12	0,047	0	0	0,18	15,7	13,83	0,37	84,02	0,0047	0	0,013
	Итого завтрак:		14,4	15,86	100,58	580,75	46,28	0,4213	0,304	97,02	1,13	284,8	241,77	54,11	4,9	239,64	0,0293	0,013	0,54
	Обед																		
№ 131*	Горошек зеленый консервированный пром. производства	1/100	2,86	2,7	12,36	45,86	3,03	0,056	0,04	14	0	25,4	32,5	0,46	0,066	1,43	0,008	0,0023	0,018
№ 88*	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1/250/10	2,46	7,43	10,82	151,8	15,77	0,067	0,061	16,9	1,12	87,9	49	22,12	0,82	133,25	0,0031	0,0006	0,02
№ 290*	Курица, тушенная в соусе	1/120	13,98	13,99	4,21	199,2	0,81	0,048	0,1	36,12	1,03	156,38	94,8	20,28	0,84	121,39	0,0012	0,0045	0,2
№ 309*	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	1/180/6	6,61	5,41	31,72	202,14	0	0,066	0,03	0	0,06	5,83	44,6	8,54	0,6	36,36	0,0096	0,001	0,0024
№ 348*	Компот из изюма	1/200	0,34	0,075	29,84	122,2	0	0,075	0,021	0	0	20,31	19,35	8,11	0,44	105,1	0,006	0	0,1
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	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	1/50	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
	Итого обед:		32,18	25,055	123,12	890,09	19,61	0,407	0,307	67,02	2,21	317,82	298,48	68,44	5,696	424,53	0,0179	0,0099	0,5487
	Полдник																		
№ 165*	Запеканка овощная с маслом сливочным	1/200/6	5,12	15,02	29,85	277,2	12,94	0,14	0,1	45	0,95	66,89	102,13	20,53	0,52	97,2	0,0025	0	0,0083
№ 379*	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,15	2,67	20,91	90,6	1,3	0,043	0,015	45	0,1	125,77	40	8,2	0,13	64,33	0,007	0,0009	0,03
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	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
	Итого полдник:		12,22	18,19	74,91	484,7	14,24	0,233	0,14	90	1,05	204,16	168,96	33,56	0,86	178,03	0,0111	0,0024	0,0466
	Итого за день:		58,8	59,105	298,61	1955,54	80,13	1,0613	0,751	254,04	4,39	806,78	709,21	156,11	11,456	842,2	0,0583	0,0254	1,1353

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

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

День 6

Сезон: Осень-Зима

№ рецептуры, сборник	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
	Завтрак																		
№ 57**	Икра кабачковая пром производства для детского питания	1/100	1,2	4,71	12,7	77,5	7,5	0,025	0,05	0	0	40	37,5	9,03	0,07	1,33	0,004	0	0,016
№ 333***	Макароны отварные с сыром	1/200	12,2	14,32	30,69	300,96	0,18	0,12	0,1	103,68	0,23	253,67	145,87	18,28	1,09	62,92	0,0018	0,0028	0,27
№ 378*	Чай с молоком, с сахаром	1/200	1,27	1,13	13,31	67,81	1,11	0,03	0,13	8,37	0,1	105,99	47,69	12,89	0,34	129,43	0,007	0,00076	0,065
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	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
	Банан	1/160	2,39	0,79	33,6	153,6	12,23	0,064	0,075	0	0	12,8	22,21	67,2	0,96	95,62	0,0056	0	0,169
	Итого завтрак:		22,99	21,81	124,47	734,35	21,02	0,334	0,41	112,05	0,33	334,46	289,07	116,33	3,07	316,3	0,0284	0,00506	0,7283
	Обед																		
№ 133*	Кукуруза консервированная пром производства	1/100	2,05	2,9	14,78	73,6	1,21	0,01	0,041	14	0	9,36	49,8	0,2	0,04	1,13	0,021	0,013	0,01
№ 102*	Суп картофельный с бобовыми (горох)	1/250	5,48	5,26	16,52	135,75	4,57	0,22	0,072	0	0	42,67	88,1	23,07	0,8	110,32	0,0033	0,00093	0,02
№ 268*	Биточки из говядины	1/100	16,5	24,2	14,31	344	0,33	0,08	0,15	44,8	0,96	154,24	188,8	22,44	1,68	96,91	0,0033	0,0077	0,42
№ 367*	Соус томатный с овощами	1/40	0,58	2,83	5,03	47,96	0,94	0,011	0,014	16,64	0,03	9,44	14,69	2,39	0,025	17,8	0	0	0,006
№ 302*	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	5,52	7,3	46,36	292,5	0	0,24	0,13	0	0,06	41,78	244,7	90,98	3,07	131,4	0,0019	0,00084	0,76
№ 350*	Кисель из плодов или ягод свежих	1/200	0,42	0,11	38,61	157,62	2,43	0,006	0,011	0	0	20,65	18,5	3,85	0,24	32,63	0,004	0	0,005
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	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	0,028
	Итого обед:		37,27	43,6	173,78	1241,11	9,48	0,68	0,485	75,44	1,05	304,34	575,38	153,5	6,625	421,39	0,0461	0,02397	1,5093
	Полдник																		
№ 305***	Каша молочная "Янтарная" (из пшена с яблоками)	1/200/6	6,59	14,22	34,92	298,8	0,77	0,0072	0,01	50,83	0,28	85,36	128,21	30,43	0,68	66,51	0,0012	0,0009	0,29
№ 389*	Сок персиковый	1/200	0,6	0,2	30,4	125,8	3,9	0,022	0,022	0	0	20	26	6,5	0,42	106	0,004	0	0,015
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	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
	Итого полдник:		11,14	14,92	89,47	541,5	4,67	0,0792	0,057	50,83	0,28	116,86	181,04	41,76	1,31	189,01	0,0068	0,0024	0,3133
	Итого за день:		71,4	80,33	387,72	2516,96	35,17	1,0932	0,952	238,32	1,66	755,66	1045,49	311,59	11,005	926,7	0,0813	0,0254	2,5509

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

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

День 7

Сезон: Осень-Зима

№ рецептуры, сборник	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	В	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
	Завтрак																		
№ 14*	Масло порционно	1/15	0,12	6,37	4,69	132	0,31	0	0,015	60	0,18	3,6	4,5	0	0,03	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	4,3	6,66	36,68	222,08	0,98	0,05	0,12	52,63	0,33	110,23	104,77	25,46	0,41	79,11	0,0081	0,0009	0,09
№ 382*	Какао с молоком	1/200	4,07	3,53	17,57	118,6	1,57	0,055	0,17	44,4	0,1	122,21	54,55	21,33	0,47	76,33	0,001	0,00098	0,1
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	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	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
№ 389*	Сок виноградный	1/200	0,6	0,4	22,6	116,4	4	0,044	0,022	0	0	4	14	18	0,8	60	0,004	0	0,02
	Итого завтрак:		20,7	24,91	115,71	702,85	6,99	0,2493	0,454	199,03	1,27	422,04	289,38	84,72	2,45	266,94	0,0249	0,00588	0,4478
	Обед																		
№ 71*	Овощи натуральные свежие (огурец)	1/100	0,7	0,1	1,9	12	1,56	0,05	0,02	0	0	17	30	2,33	0,5	12,66	0,005	0	0,01
№ 96	Рассольник ленинградский со сметаной	1/250/10	2,37	8,82	17,4	156,8	4,62	0,1	0,071	16,9	1,31	80,3	56,72	17,92	0,55	126,5	0,0052	0,00072	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	6,84	286,88	194,62	34,23	1,02	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
№ 349*	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,65	0,09	32,01	132,8	0,72	0,015	0,023	0	0	32,47	23,43	17,45	0,44	109,8	0,007	0	0,1
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/35	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	0,028
	Итого обед:		23,84	27,13	127,67	871,46	23,13	0,528	0,392	83,88	8,27	557,43	490,71	110,31	4,59	492,78	0,0422	0,01418	1,044
	Полдник																		
Пром. выпуск	Кисломолочный напиток (Ряженка)	1/200	5,78	4,98	8,4	102	0,58	0,04	0,24	77,57	1,73	248	150,54	14,31	0,18	80,59	0,0047	0,0019	0,4
Яблоко	Сок персиковый	1/160	0,64	0,64	15,62	75,2	12,23	0,047	0,032	0	0	25,6	14,77	14,4	3,52	162,44	0,0065	0	0,032
	Итого полдник:		6,42	5,62	24,02	177,2	12,81	0,087	0,272	77,57	1,73	273,6	165,31	28,71	3,7	243,03	0,0112	0,0019	0,432
	Итого за день:		50,96	57,66	267,4	1751,51	42,93	0,8643	1,118	360,48	11,27	1253,1	945,4	223,74	10,74	1002,8	0,0783	0,02196	1,9238

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

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

День 8
Сезон: Осень-Зима

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
	Завтрак																		
№ 71*	Овощи натуральные свежие (помидор)	1/100	1,1	0,2	3,8	22	5,8	0,066	0,04	0	0	14	26	12,16	0,9	23,33	0,0038	0	0,02
№ 304*	Рис отварной	1/180	4,38	6,44	44,01	251,64	0	0,03	0,022	0	0,048	1,63	73,08	17,19	0,62	48,68	0,0018	0,0006	0,015
№ 234*	Биточки рыбные	1/100	12,17	13,64	13,46	221,81	0,28	0,054	0,12	41	6,11	41,7	151,55	35,08	1,32	247,77	0,011	0,01	0,85
№ 365**	Соус белый основной	1/40	0,24	1,4	1,46	19,48	0,11	0,004	0,004	8		4,69	3,76	1,13	0,063	6,75	0	0	0,004
№ 376*	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15	50	0,03	0	0	0	0	1,1	2,8	1,4	0,027	4,55	0	0	0,062
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	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	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
	Итого завтрак:		23,89	22,56	111,9	719,82	6,22	0,249	0,241	49	3,158	85,12	292,99	75,89	3,54	358,08	0,0266	0,0121	1,1593
	Обед																		
№ 131*	Горошек зеленый консервированный пром. производства	1/100	2,86	2,7	12,36	45,86	3,03	0,056	0,04	14	0	25,4	32,5	0,46	0,066	1,43	0,008	0,0023	0,018
№ 101*	Суп картофельный с крупой	1/250	1,47	2,71	12,11	110,75	8,25	0,09	0,055	0	0	39,2	56	14,02	0,51	126,62	0,0031	0,00083	0,021
№ 261*	Печень, тушенная в соусе	1/120	15,19	11,71	8,17	238,8	10,63	0,22	1,68	2364	10,2	270,72	267,6	17,76	2,06	120,36	0,012	0,019	1,41
№ 309*	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	1/180/6	6,61	5,41	31,72	202,14	0	0,066	0,03	0	0,06	5,83	44,6	8,54	0,6	36,36	0,0096	0,001	0,0024
№ 389*	Сок яблочный	1/200	1	0	20,2	84,8	4	0,022	0,022	0	0	80	14	7	1,08	84	0,009	0	0,03
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/35	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
	Итого обед:		35,43	18,32	132,39	918,79	25,91	0,587	1,735	2378	7,04	451,95	459,22	60,28	5,176	406,57	0,0548	0,02523	1,7694
	Полдник																		
Пром. выпуск	Печенье сахарное	1/20	1,07	2,61	15,43	77	0,21	0,03	0,1	6	0	6,3	10	3,3	0,06	0,3	0,0014	0,00095	0,027
Пром. выпуск	Кисломолочный напиток (Бифидок)	1/200	6,1	2,09	8,41	105,26	1,46	0,083	0,32	74,72	1,2	147,36	153,68	10,94	0,2	74,72	0,0049	0,0018	0,4
	Банан	1/160	2,39	0,79	33,6	153,6	12,23	0,064	0,075	0	0	12,8	22,21	67,2	0,96	95,62	0,0056	0	0,169
	Итого полдник:		9,56	5,49	57,44	335,86	13,9	0,177	0,495	87,12	1,2	166,46	185,89	81,44	1,22	170,64	0,0119	0,00275	0,596
	Итого за день:		68,88	46,37	301,73	1974,47	46,03	1,013	2,471	2514	11,4	703,53	938,1	217,6	9,936	935,29	0,0933	0,04008	3,5247

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

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

День 9
Сезон: Осень-Зима

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
	Завтрак																			
Пром. выпуск	Батон	1/30	0,7	0,03	14,49	40,14	0	0,03	0,015	0	0	5,9	16,1	2,9	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,005	
№15*	Сыр порционно	1/20	5,68	7,09	0	91,54	0,13	0,0053	0,072	42	0,66	160	53,33	11	0,13	20	0,0006	0,0025	0,022	
№ 224*	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	1/200/30	16,34	17,76	58,88	362,56	1,63	0,3	0,51	88,88	4,04	337,88	250,63	48,98	3,4	254,88	0,006	0,001	0,024	
№ 209*	Яйцо вареное	1/40	5,08	4,6	0,28	63	0	0,03	0,18	100	0,65	22	56,8	4,8	0,6	56	0,008	0,0042	0,45	
№ 684***	Чай без сахара	1/200	0,4	0,1	0,08	2,8	0,2	0,002	0,02	0		0,62	0,48	0,8	0,04	0,6	0	0	0	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,4	10,5	0,0084	0	0,2	
	Итого завтрак:		30,18	29,94	61,72	612,03	1,96	0,4123	0,827	230,88	5,35	410,9	308,74	72,58	4,7	351,88	0,024	0,0086	0,701	
	Обед																			
№ 57**	Икра кабачковая пром. производства для детского питания	1/100	1,2	4,71	12,7	77,5	7,5	0,025	0,05	0	0	40	37,5	9,03	0,07	1,33	0,004	0	0,016	
№ 82*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	2,12	6,12	16,35	109,62	10,67	0,06	0,061	16,9	1,05	88,37	54,6	25,01	0,6	185,3	0,0052	0,00063	0,03	
№ 260*	Гуляш из говядины	1/120	17,46	20,14	5,86	289,2	1,1	0,036	0,12	0	1,17	230,17	184,98	26,43	1,27	97,8	0,0036	0,006	0,91	
№ 302*	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	5,52	7,3	46,36	292,5	0	0,24	0,13	0	0,06	41,78	244,7	90,98	3,07	131,4	0,0019	0,00084	0,76	
№ 348*	Компот из чернослива	1/200	0,34	0,1	23,6	98,4	0,44	0,0033	0,015	0		20,31	12,45	17,22	0,44	70,2	0,007	0	0,1	
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/35	2,76	0,35	16,9	81,83	0	0,035	0,023	0	0	8,05	18,78	3,38	0,15	11,55	0,001	0,001	0,004	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2,77	0,5	14,02	72,78	0	0,063	0,042	0	0	14,7	43,96	5,74	0,56	14,7	0,011	0	0,28	
	Итого обед:		32,17	39,07	135,79	1021,83	19,71	0,4623	0,441	16,9	2,28	443,38	496,97	177,79	6,16	440,17	0,0337	0,00847	1,96	
	Полдник																			
Пром. выпуск	Творожная масса	1/100	18,88	18	10,22	235	0,06	0,06	0,028	98	1,43	61	128	12,1	0,07	66	0,009	0,008	0,657	
№ 5*	Бутерброд: батон с мясными кулинарными изделиями (котлета мясная)	1/35/70	3,54	6,57	17,87	185	0	0,06	0,05	9	0	9,7	17,5	6,2	1,64	0,3	0,001	0,001	0,016	
№ 389*	Сок персиковый	1/200	0,6	0,2	30,4	125,8	3,9	0,022	0,022	0	0	20	26	6,5	0,42	106	0,004	0	0,015	
	Итого полдник:		23,02	24,77	58,49	545,8	3,96	0,142	0,1	107	1,43	90,7	171,5	24,8	2,13	172,3	0,014	0,01	0,688	
	Итого за день:		85,37	93,78	256	2179,66	25,63	1,0166	1,368	354,78	9,06	944,98	977,21	275,17	12,99	964,35	0,0717	0,02707	3,349	

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

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

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

День 10		Сезон: Осень-Зима																	
№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		C	B 1	B 2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	Завтрак																		
№ 133*	Кукуруза консервированная пром. производства	1/100	2,05	2,9	14,78	73,6	1,21	0,01	0,041	14	0	9,36	49,8	0,2	0,04	1,13	0,021	0,013	0,01
№ 210*	Омлет натуральный с маслом сливочным	1/200	14,04	19,44	10,46	344,4	0,31	0,24	0,063	402,45	1,8	127,82	207,96	20	1,76	146,63	0,01	0,006	0,9
№ 379*	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,15	2,67	20,91	90,6	1,3	0,043	0,015	45	0,1	125,77	40	8,2	0,13	64,33	0,007	0,0009	0,03
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	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	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
	Итого завтрак:		17,53	17,06	60,32	653,08	2,82	0,388	0,174	461,45	1,9	284,95	333,56	37,33	2,54	239,09	0,018	0,0215	1,1483
	Обед																		
№ 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
№ 99*	Суп из овощей со сметаной	1/250/10	2,28	11,22	14,56	144,8	10,37	0,082	0,061	16,9	1,18	86	49,27	20,75	0,52	134,1	0,0022	0,0008	0,018
№ 294*	Котлеты рубленые из курицы	1/100	17,43	16,75	16,27	286	0,9	0,2	0,17	53,8	0,83	182	80	22,2	1,13	61,98	0,0015	0,0037	0,34
№ 367**	Соус томатный с овощами	1/40	0,58	2,83	5,03	47,96	0,94	0,011	0,014	16,64	0,03	9,44	14,69	2,39	0,025	17,8	0	0	0,006
№ 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	0,0004	0,014
№ 350*	Кисель из плодов или ягод свежих	1/200	0,42	0,11	38,61	157,62	2,43	0,006	0,011	0	0	20,65	18,5	3,85	0,24	32,63	0,004	0	0,005
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/35	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
	Итого обед:		33,53	42,61	152,23	1090,24	26,75	0,5207	0,574	147,34	2,16	461,87	372,4	83,92	4,595	413,19	0,0238	0,0339	1,216
	Полдник																		
Пром. выпуск	Пряник	1/30	1,97	4,5	18,43	95	1,27	0,09	0,19	7	0	6,3	11	3,3	0,07	0,3	0,0012	0,001	0,017
Пром. выпуск	Кисломолочный напиток (Снежок)	1/200	3,85	3,2	8,88	82,21	3,16	0,2	0,016	87	1,62	149,46	118,22	10,65	0,88	87,75	0,0041	0,0017	0,32
	Яблоко	1/160	0,64	0,64	15,62	75,2	12,23	0,047	0,032	0	0	25,6	14,77	14,4	3,52	162,44	0,0065	0	0,032
	Итого полдник:		6,46	8,34	42,93	252,41	16,66	0,357	0,238	97,2	1,62	181,36	143,99	28,35	4,47	250,49	0,0118	0,0027	0,369
	Итого за день:		57,52	68,01	255,48	1995,73	46,23	1,2657	0,986	705,99	5,68	928,18	849,95	149,6	11,605	902,77	0,0536	0,058	2,7333

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

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