

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ «Калтукская СОШ»

С.Н. Первых

01.09.2022г



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

на осенне-зимний период

МКОУ « СОШ »

2022- 2023 учебный год

2022 год

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

№ рецептур 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																		
№ 14*	<i>Масло порционно</i>	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*	<i>Сыр порционно</i>	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*	<i>Каши жидкая молочная из рисовой крупы смазком сливочным</i>	1/150/5	2,59	6,55	30,57	205,02	0,8	0,04	0,01	41	0,3	72	27,3	11,2	0,4	106	0,007	0,0008	0,08
№ 382*	<i>Какао с молоком</i>	1/180	3,67	3,18	15,82	96,74	1,4	0,05	0,02	22	0,1	107	112	16,2	0,4	9,5	0,001	0,001	0,1
Пром. выпуск	<i>Хлеб пшеничный</i>	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	<i>Хлеб ржаной</i>	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 *	<i>Фрукт Яблоко</i>	1/100	0,4	0,4	9,8	47	8,4	0,03	0,024	0	0	16	9	9	1,7	118,4	0,0056	0	0,027
	Итого завтрак:		13,85	15,68	82,32	554,27	10,9	0,19	0,14	124	1	236,6	247,9	49,35	3,5	299,9	0,0241	0,0046	0,38
	Обед																		
№ 70*	<i>Огурец соленый производства</i>	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*	<i>Рассольник ленинградский со сметаной</i>	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*	<i>Рыба, тушеная в томате с овощами</i>	1/100	9,75	4,95	3,8	105	3,7	0,05	0,05	5,8	5,7	249	142	28,5	0,9	125	0,01	0,0097	0,51
№ 128*	<i>Картофельное пюре</i>	1/150	3,1	9,15	17,98	172,85	5,8	0,14	0,11	50	0,1	72	87	15,4	0,1	117	0,0016	0,0003	0,01
№ 389*	<i>Сок виноградный</i>	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	<i>Хлеб пшеничный</i>	1/50	3,95	0,5	14,15	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	<i>Хлеб ржаной</i>	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
	Итого обед:		21,89	22,45	92,82	720,11	12	0,42	0,36	69	6,9	460	371	89,3	2,2	402	0,0324	0,0117	0,85
	Итого за день:		35,74	38,13	175,14	1274,38	22,9	0,61	0,5	193	7,9	696,6	618,7	138,65	5,7	701,9	0,0551	0,0163	1,23

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

№ рецептур 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*	<i>Бутерброд с сыром</i>	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*	<i>Суп молочный с макаронными изделиями, с маслом сливочным</i>	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*	<i>Чай с лимоном, с сахаром</i>	1/1 80	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	<i>Хлеб ржаной</i>	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*	<i>Сок абрикосовый</i>	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
	Итого завтрак:		10,51	7,378	68,39	400,06	6,01	0,16	0,17	53	0,9	173	162	40,4	1,68	228	0,017	0,0039	0,41
	Обед																		
№ 70*	<i>Огурец соленый промышленного производства</i>	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*	<i>Суп Крестьянский с крупой со сметаной</i>	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*	<i>Биточки рыбные</i>	1/100	11,59	12,27	10,9	179,66	0,26	0,05	0,13	37	5,5	331	116	11,6	1,19	125	0,01	0,0098	0,772
№ 366**	<i>Соус томатный</i>	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'	<i>Картофель отварной с маслом сливочным</i>	1/1 50/5	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*	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	1/1 80	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	<i>Хлеб пшеничный</i>	1/50	3,95	0,5	14,15	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	<i>Хлеб ржаной</i>	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*	<i>Фрукт банан</i>	1/100	1,49	0,49	21	96	10	0,04	0,04	0	0	8	28	42	0,6	75	0,004	0	0,14
	Итого обед:		25,01	29,81	108,52	817,25	52,57	0,4	0,47	60,1	6,5	503,25	354	108,1	3,64	396,2	0,044	0,0114	1,359
	Итого за день		35,52	37,18	177,9	1217,31	58,56	0,56	0,64	113	7,4	676,5	516	148,5	5,32	624,2	0,061	0,0153	1,769

* - 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

№ рецептур 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 *	<i>Бутерброд с маслом</i>	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*	<i>Запеканка из творога с повидлом</i>	150/20	18,92	14,58	42	275	0,7	0,09	0,5	46	3,4	153	112	20	1	106	0,008	0,0062	0,34
№376*	<i>Чай с сахаром</i>	1/180	0,063	0,018	13,5	34	0	0	0	0	0	2	2,5	0,3	0,3	0,6	0	0	0,06
Пром. выпуск	<i>Хлеб ржаной</i>	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	<i>Крендель сахарный</i>	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*	<i>Кисломолочный напиток (Ряженка) 2,5%</i>	1/200	5,73	4,9	8,31	100,1	0,61	0,04	0	35,2	0,26	225,5	132	28,2	0,17	72	0,001	0,0017	0,05
	Итого завтрак:		29,93	24,8	103,25	684,67	1,31	0,25	0,6	121	3,7	380	315	57,2	2,37	247	0,017	0,008	0,69
	Обед																		
№ 57**	<i>Икра кабачковая пром. производства для детского питания</i>	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*	<i>Борщ с капустой и картофелем со</i>	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*	<i>Котлеты рубленные из курицы</i>	1/100	14,12	15,07	13,18	211,66	0,8	0,2	0,2	48	0,8	171	72	7	1,3	96	0,001	0,0034	0,31
№ 367**	<i>Соус томатный с овощами</i>	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*	<i>Рис припущенный</i>	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*	<i>Кисель из сока плодового или ягодного натурального</i>	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	<i>Хлеб пшеничный</i>	1/50	3,95	0,5	14,15	116,9	0	0,05	0	0	0	12	44	6,5	0,4	29	0,002	0,0011	0,08
Пром. выпуск	<i>Хлеб ржаной</i>	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
	Итого обед:		25,01	29,81	108,52	817,25	3,9	0,4	0,3	79	1,7	317	298	52	2,6	236	0,024	0,0055	0,64
	Итого за день:		57,15	59,76	214,07	1604,64	5,21	0,65	0,9	200	5,46	697	613	109,2	7,37	483	0,041	0,0135	1,33

* - 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

№ рецептур 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*	<i>Масло порционно</i>	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
№1 5*	<i>Сыр порционно</i>	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*	<i>Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным</i>	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*	<i>Какао с молоком</i>	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	<i>Хлеб пшеничный</i>	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	<i>Хлеб ржаной</i>	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*	<i>Сок вишневым</i>	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
	Итого завтрак:		16,4	15,75	94,38	607,19	5,15	0,21	0,24	120,3	0,96	260,7	334	69,5	2	270	0,0231	0,0046	0,41
	Обед																		
№ 131 •	<i>Горошек зеленый консервированный пром. производства</i>	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*	<i>Суп с макаронными изделиями и картофелем</i>	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*	<i>Рагу из говядины</i>	1/150/90	18,08	27,01	17,01	259,69	2,18	0,13	0,16	0	0,87	171,4	227	28,7	2,16	140	0,003	0,0045	0,54
№ 349*	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	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	<i>Хлеб пшеничный</i>	1/50	3,95	0,5	14,15	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	<i>Хлеб ржаной</i>	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 *	<i>Фрукт Яблоко</i>	1/100	0,4	0,4	9,8	47	8,4	0,032	0,024	0	0	16	9	9	1,7	118,4	0,0056	0	0,027
	Итого обед:		28,63	32,16	95,09	694,35	17,91	0,36	0,31	4,4	0,87	262,8	380	79,04	5,53	526,6	0,034	0,0075	0,978
	Итого за день:		45,03	47,91	189,47	1301,54	23,06	0,57	0,55	124,7	1,83	523,47	714	148,5	7,53	796,5	0,0567	0,0121	1,388

* - 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

№ рецептур 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*	<i>Бутерброд с сыром</i>	1/40/10	4,8	4,28	11,86	124	0,1	0,03	0,06	41	0,5	66	68,8	5,96	0,4	35,5	0,002	0,0032	0,09
№ 209*	<i>Яйцо вареное</i>	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*	<i>Каша жидкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным</i>	1/150/5	2,5	7,03	31,17	208,97	0,8	0,14	0,01	41	0,21	88	92,3	11,7	1,2	105	0,009	0,0007	0,3
№ 379*	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	3180	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	<i>Хлеб ржаной</i>	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 *	<i>Фрукт Банан</i>	1/100	1,49	0,49	21	96	10	0,04	0,04	0	0	8	28	32	0,6	75	0,004	0	0,14
	Итого завтрак:		18,03	18,05	89,81	607,17	12,1	0,31	0,16	200	3,34	264	378,5	69,31	3,9	303,6	0,036	0,009	1,15
	Обед																		
№ 70*	<i>Помидор соленый пром. производства</i>	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*	<i>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной</i>	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*	<i>Курица, тушенная в соусе</i>	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*	<i>Макаронные изделия отварные с маслом сливочным</i>	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*	<i>Сок персиковый</i>	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	<i>Хлеб пшеничный</i>	1/50	3,95	0,5	14,15	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	<i>Хлеб ржаной</i>	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
	Итого обед:		26	18,7	94,61	759,11	3,4	0,28	0,25	44	1,81	253	280	78,36	2	432	0,028	0,0063	0,5
	Итого за день:		44,03	36,75	18342	1366,28	15,5	0,59	0,41	244	5,15	517	658,5	147,67	5,9	735,6	0,064	0,0153	1,65

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

№ рецептур 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*	<i>бутерброд с маслом сливочным</i>	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	0,0004	0,08
№ 224*	<i>Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком</i>	1/150/20	13,62	14,8	49,07	262,14	1,36	0,11	0,43	74,1	3,37	152	112	15,8	1,14	106	0,008	0,0049	0,4
№ 377*	<i>Чай с лимоном, с сахаром</i>	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	<i>Хлеб ржаной</i>	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	<i>Пряник</i>	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*	<i>Кисломолочный напиток (Кефир)</i>	1/200	5,74	4,95	7,9	72,6	1,38	0,08	0,04	39,6	0,26	207,6	128,6	15,7	0,19	72,4	0,002	0,002	0,05
	Итого завтрак:		25,12	24,198	100,65	646,2	6,55	0,34	0,53	153,7	3,9	394,4	309,2	42,11	2,64	254,4	0,018	0,0108	0,77
	Обед																		
№ 133*	<i>Кукуруза консервированная пром. производства</i>	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	0,0008	0,01
№ 102*	<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	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*	<i>Биточки рубленые из говядины с маслом сливочным</i>	1/100/5	13,36	21,78	11,59	278,64	0,3	0,08	0,14	40,3	0,87	124	160	20,2	1,52	107	0,003	0,007	0,38
№ 321*	<i>Капуста тушеная</i>	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	96	0,002	0	0,01
№ 348'	<i>Компот из кураги</i>	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	202	0,006	0	0,1
Пром. выпуск	<i>Хлеб пшеничный</i>	1/50	3,95	0,5	14,15	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	<i>Хлеб ржаной</i>	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*	<i>Фрукт Апельсин</i>	1/100	0,4	0,24	11,5	49	36	0,08	0,032	0	0	16	11,04	11,04	0,296	78,4	0,008	0	0,022
	Итого обед:		28,96	33,691	101,32	871,79	48,93	0,49	0,4	48,7	0,92	313,3	419	105,3	3,49	543,9	0,045	0,0097	0,82
	Итого за день:		54,08	57,889	201,97	1517,99	55,48	0,83	0,92	202,4	4,82	707,7	728,2	147,7	6,136	798,3	0,063	0,0205	1,59

* - 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

№ рецептур 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																		
№ 14*	<i>Масло порционнo</i>	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*	<i>Сыр порционнo</i>	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*	<i>Кашиа жидкая молочная из рисовой крупы смаслом сливочным</i>	1/150/5	2,59	6,55	30,57	205,02	0,8	0,04	0,01	41	0,3	72	27,3	12,2	0,4	106	0,007	0,0008	0,08
№ 382*	<i>Какао с молоком</i>	1/180	3,67	3,18	15,82	96,74	1,4	0,05	0,02	22	0,1	107	112	10,2	0,4	9,5	0,001	0,001	0,1
Пром. выпуск	<i>Хлеб пшеничный</i>	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	<i>Хлеб ржаной</i>	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*	<i>Фрукт Яблоко</i>	1/100	0,4	0,4	9,8	47	8,4	0,03	0,024	0	0	16	9	9	1,7	118,4	0,0056	0	0,027
	Итого завтрак:		13,85	15,68	82,32	554,27	10,9	0,19	0,14	124	1	236,6	247,9	40,35	3,5	299,9	0,0241	0,0046	0,38
	Обед																		
№ 70*	<i>Огурец соленый производства</i>	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*	<i>Рассольник ленинградский со сметаной</i>	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*	<i>Рыба, тушенная в томате с овощами</i>	1/100	9,75	4,95	3,8	105	3,7	0,05	0,05	5,8	5,7	249	142	28,5	0,9	125	0,01	0,0097	0,51
№ 128*	<i>Картофельное пюре</i>	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*	<i>Сок виноградный</i>	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	<i>Хлеб пшеничный</i>	1/50	3,95	0,5	14,15	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	<i>Хлеб ржаной</i>	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
	Итого обед:		21,89	22,45	92,82	720,11	12	0,42	0,36	69	6,9	460	371	101	2,2	422	0,0324	0,0117	0,85
	Итого за день:		35,74	38,13	175,14	1274,38	22,9	0,61	0,5	193	7,9	696,6	618,7	146,35	5,7	710,9	0,0551	0,0163	1,23

* - 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 8

Сезон: Осень-Зима

Возрастная категория: 7-11лет

№ рецептур сборник	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод ы		С	В 1	В 2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
	Завтрак																		
№ 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	0,003	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	0,004	0,45
№ 181*	Каши 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	0,0004	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
	Итого завтрак:		13,763	15,888	85,26	563,68	40,9	0,23	0,41	182	3,3	179	224	43,6	2,56	320	0,032	0,0074	0,84
	Обед																		
№ 57**	Икра кабачковая для детского питания пром. производства	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 ,	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, тушеная в соусе	1/100	12,66	9,76	3,81	159	8,86	0,19	1,4	2137	8,5	296	213	14,8	4,72	100	0,01	0,01	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	16,86	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	14,15	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	1/100	1,49	0,49	21	96	10	0,04	0,04	0	0	8	28	42	0,6	75	0,004	0	0,14
	Итого обед:		25,8	21,518	116,16	855,2	9,96	0,57	1,62	2137	8,55	390,3	444,3	107,28	7,03	391	0,037	0,0118	1,74
	Итого за день:		39,563	37,406	201,42	1418,88	50,86	0,74	2,01	2319	11,85	569,36	668,3	150,88	9,59	711	0,069	0,0192	2,58

* - 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

№ рецептур 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*	<i>бутерброд с маслом сливочным</i>	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	0,0005	0,08
№ 2 16*	<i>Макароны запеченные с сыром</i>	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 *	<i>Чай с молоком, с сахаром</i>	1//180	1,27	1,13	13,31	47,81	1,11	0,03	0,01	8,37	0,1	16	17,7	6,9	0,34	2,43	0,007	0,0003	0,065
Пром. выпуск	<i>Хлеб ржаной</i>	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	<i>Печенье овсяное</i>	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*	<i>Кисломолочный напиток (Биоюгурт) 2,5%</i>	1/200	3,98	3,19	9,68	81,4	3,14	0,35	0,035	22	0,26	116	114,6	15,9	0,11	77,5	0,002	0,0011	0,26
	Итого завтрак:		18,97	18,7	79,57	615,67	4,68	0,59	0,2	156,7	0,68	246,1	242	38,75	2,35	200,5	0,018	0,0053	0,79
	Обед																		
№ 70*	<i>Помидор соленый пром. производства</i>	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*	<i>Суп картофельный с клецками</i>	1/200	2,84	3,67	15,03	115,4	1,6	0,08	0,06	16,8	1,4	56,7	57,8	10,3	0,09	3,46	0,004	0,0009	0,02
№ 260*	<i>Гуляши из говядины</i>	1/70/30	14,55	16,79	2,89	221	0,92	0,03	0,1	0	0,98	122	124	22	3,06	112	0,003	0,005	0,76
№ 302*	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	1/150	8,59	6,09	38,64	243,75	0	0,2	0,11	0	0,05	54,8	204	46	2,56	160	0,002	0,0007	0,64
№ 348*	<i>Компот из чернослива</i>	1/180	0,31	0,09	21,24	88,56	0,4	0	0,014	0	0	18,3	11,2	10,5	0,4	117	0,007	0	0,1
Пром. выпуск	<i>Хлеб пшеничный</i>	1/50	3,95	0,5	14,15	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	<i>Хлеб ржаной</i>	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 *	<i>Фрукт Апельсин</i>	1/100	0,4	0,24	11,5	49	36	0,08	0,032	0	0	16	11,04	9,04	0,296	78,4	0,008	0	0,022
	Итого обед:		32,96	27,77	124,9	859,13	39,22	0,49	0,37	16,8	2,43	295,1	516,7	116,5	7,68	527	0,036	0,0077	1,635
	Итого за день:		51,93	46,47	204,47	1510,8	43,9	1,08	0,57	173,5	3,11	615,1	758,7	155,25	9,9	727,5	0,053	0,013	2,425

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

№ рецептур сборник	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод ы		С	В 1	В 2	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
	Завтрак																		
№° 131 *	<i>Горошек зеленый консервированный пром. производства</i>	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	0,0005	0,005
№ 210*	<i>Омлет натуральный с маслом сливочным</i>	1/150/5	14,4	25,65	2,72	259,31	0,26	0,1	0,53	305	3,3	107	103	7	2,7	106	0,009	0,0052	0,75
№ 379*	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	1/180	2 84	2 41	18 82	80,54	1,17	0,04	0,01	18	0,1	73	81	7	0,1	13	0,007	0,0003	0,03
Пром. выпуск	<i>Хлеб пшеничный</i>	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	0,0004	0,007
Пром. выпуск	<i>Хлеб ржаной</i>	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	<i>Зефир</i>	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	0,0004	0,019
№ 386*	<i>Кисломолочный напиток (Снежок)2,5%</i>	1/200	4,83	3,19	8,8	81,4	314	0,26	0,02	13,2	0,2	138,4	117	10,6	0,1	78,3	0,002	0,0011	0,022
	Итого завтрак:		27,28	33,45	77,48	632,19	7,75	058	0,64	338,4	3,6	363	382	42,9,	3,9	269	0,029	0,0079	0,973
	Обед																		
№. 70*	<i>Огурец соленый пром. производства</i>	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*	<i>Суп из овощей, с сметаной</i>	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*	<i>Плов из курицы</i>	1/200	15,25	9,42	32,16	274,8	1,42	0,1	0,12	18	0,9	127	158	49	1,8	156	0,001	0,001	0,44
№ 358*	<i>Кисель из сока плодового или ягодного натурального</i>	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	<i>Хлеб пшеничный</i>	1/50	3,95	0,5	14,15	116,9	0	0,05	0,03	0	0	12	44	6,5	0,4	29	0,002	0,0011	0,08
Пром. выпуск	<i>Хлеб ржаной</i>	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 *	<i>Фрукт Яблоко</i>	1/100	0,4	0,4	9,8	47	8,4	0,032	0,024	0	0	16	9	9	1,7	118,	0,0056	0	0,027
	Итого обед:		24,13	19,79	122,88	759,9	13,32	0,31	0,314	32	1,9	286,8	305	97,5	4,8	371,3	0,026	0,0047	0,776
	Итого за день:		51,41	53,24	200,36	1392,19	21,07	0,892	0,954	370,4	5,5	628,3	687,8	140,4	8,7	640,5	0,053	0,0126	1,749

* - 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

	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
<i>Норма завтраки 20-25%</i>	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	2-2,3	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>	18,15	17,75	69,75	567,3	13,7	0,3	0,35	171	2,5	268	274,5	59,5	3	271	0,024	0,0063	0,7
<i>Норма обеды 30-35%</i>	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>	26,86	23,39	102,62	820,54	18,54	0,41	0,44	242,3	3,5	383,69	385	83,41	4,2	367,44	0,03	0,0091	1,0
<i>Итого норма завтраки и обеды обеда 50-60%</i>	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>	45,01	41,14	172,3	1387,84	31,94	0,71	0,79	413,3	6	635,3	658,19	143,31	7,18	638,44	0,054	0,0154	1,7