

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МКОУ «Зябинская СОШ»

А.С. Магомедов



2026г.

68-0

# **Десятидневное перспективное Меню**

**Возрастная категория 7-11 лет**

**МКОУ «Зябинская СОШ»**

**на 2026-2027 учебный год**

2026 год.

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

| № рецептуры,<br>сборник | Наименование Блюда                                        | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>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>                                            |              |                  |              |               |                            |             |             |             |             |            |                      |            |             |             |            |             |               |              |
| № 131*                  | Горошек зеленый<br>консервированный<br>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<br>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<br>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<br>консервированная<br>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<br>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,<br>сборник | Наименование Блюда                                      | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>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          | 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          | 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,<br>сборник | Наименование Блюда                                            | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>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<br>из риса и пшена с<br>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<br>консервированный<br>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<br>изделиями и<br>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<br>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           | 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                     | 0,1        | 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,<br>сборник | Наименование Блюда                                   | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |               |               | Энергетическая<br>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        | 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,<br>сборник | Наименование Блюда                                             | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | Витамины |      |      |     |     | Минеральные вещества |      |      |     |     |        |        |      |  |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------|------|------|-----|-----|----------------------|------|------|-----|-----|--------|--------|------|--|
|                         |                                                                |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            | С        | В 1  | В 2  | А   | Д   | Ca                   | Р    | Mg   | Fe  | К   | I      | Se     | F    |  |
|                         | Завтрак                                                        |              |                  |       |          |                            |          |      |      |     |     |                      |      |      |     |     |        |        |      |  |
| № 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<br>из рисовой крупы с<br>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 |  |
|                         | Итого завтрак:                                                 |              | 13,95            | 15,78 | 84,77    | 566,02                     | 13       | 0,2  | 0,14 | 124 | 1   | 267                  | 253  | 64,6 | 3,8 | 318 | 0,0241 | 0,0046 | 0,38 |  |
|                         | Обед                                                           |              |                  |       |          |                            |          |      |      |     |     |                      |      |      |     |     |        |        |      |  |
| № 70*                   | Огурец соленый пром.<br>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<br>ленинградский со<br>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, тушенная в<br>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  |  |
|                         | Итого обед:                                                    |              | 21,89            | 22,45 | 102,82   | 720,11                     | 12       | 0,42 | 0,36 | 69  | 6,9 | 510                  | 391  | 121  | 2,2 | 422 | 0,0324 | 0,0117 | 0,85 |  |
|                         | Итого за день:                                                 |              | 35,84            | 38,23 | 187,59   | 1286,13                    | 25       | 0,62 | 0,49 | 193 | 7,9 | 778                  | 643  | 186  | 6   | 740 | 0,0565 | 0,0163 | 1,23 |  |

\* - 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           | 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        | 30,9       | 0,001        | 0,0009        | 0,08         |
| № 216 **             | Макароны 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          | Са                   | Р          | Mg         | Fe         | К          | 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<br>ценность | Витамины |           |           |         |       | Минеральные вещества |         |         |         |         |            |              |          |
|---------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------|--------------|----------------------------|----------|-----------|-----------|---------|-------|----------------------|---------|---------|---------|---------|------------|--------------|----------|
|                                                                                 | Белки            | Жиры       | Углеводы     |                            | С        | В I       | В 2       | А       | Д     | Са                   | Р       | Mg      | Fe      | К       | I          | Se           | F        |
| <b>НОРМА</b> завтраки 20-25%                                                    | 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<br/>значение за 10 дней<br/>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</b> обеды 30-35%                                                       | 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<br/>значение за 10 дней обеды<br/>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</b> норма завтраки и<br>обеда 50-60%                                   | 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<br/>значение за 10 дней<br/>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      |