

УТВЕРЖДЕНО:

Директор ГОКУ СКШ №4 г. Иркутска

Анучин И.В.

« 11 » *Июль* 20 *22* г.



**Примерное циклическое меню
горячего питания школьных завтраков, обедов и полдников
для организации питания детей 11-18 лет**

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 11-18 лет

Время пребывания обучающихся в ГОКУ СКШ № 4 г. Иркутска 6 часов, 5-ти дневная учебная неделя

Сборник рецептур блюд:

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва 2011 г.
2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва 2004 г.
3. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва Дели 2016

День 1
Сезон: Осень-Зима

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак																			
№ 131*	Горошек зеленый консервированный пром. производства	1/30	0,86	0,81	3,71	13,76	0,91	0,017	0,012	4,2	0	7,62	9,75	0,14	0,022	0,43	0,0022	0,0007	0,005
№ 210*	Омлет натуральный с маслом сливочным	1/140/5	10,92	15,12	8,13	267,86	3,24	0,18	0,049	313,04	1,4	99,4	161,74	15,55	1,87	98,46	0,008	0,007	0,8
№ 379*	Кофейный напиток с молоком	1/180	3,15	2,67	20,91	90,6	1,3	0,043	0,015	45	0,1	65,77	40	8,2	0,13	64,33	0,007	0,00034	0,03
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,025	0	0	11,5	26,83	4,83	0,021	16,5	0,0016	0,0015	0,0083
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,04	10,5	0,0084	0	0,2
№ 338*	Апельсин	1/160	0,64	0,32	18,39	78,4	42,35	0,12	0,047	0	0	0,18	15,71	13,83	0,37	84,02	0,0047	0	0,013
	Итого завтрак:		21,5	19,78	85,31	619,51	47,8	0,455	0,178	362,24	1,5	194,97	285,43	46,65	2,453	274,24	0,0319	0,00954	1,0563
Обед																			
№ 42*	Салат картофельный с соевыми огурцами и зеленым горошком	1/100	1,1	0,2	3,8	22	5,83	0,06	0,04	0	0	14	26	12,16	0,9	11,83	0,0038	0,0016	0,02
№ 99*	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	1/250/10	2,28	11,22	14,56	144,8	10,37	0,082	0,061	16,9	1,18	86	49,27	20,75	1,02	96,6	0,0022	0,00075	0,018
№ 259*	Жаркое по-домашнему	1/280	15,22	21,51	35,23	410,43	4,52	0,023	0,085	0	1,1	176,33	164,46	46,91	2,93	132,86	0,0036	0,0109	1,24
№ 389*	Сок яблочный	1/180	0,9	0	18,18	76,32	3,6	0,019	0,019	0	0	72	12,6	6,3	0,97	75,5	0,008	0	0,027
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/35	5,53	0,7	33,81	163,66	0	0,07	0,046	0	0	16,1	37,56	6,76	0,03	23,1	0,0021	0,0021	0,008
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2,77	0,5	14,02	72,78	0	0,063	0,042	0	0	14,7	43,95	5,74	0,056	14,7	0,011	0	0,28
	Итого обед:		27,8	34,13	119,6	889,99	24,32	0,317	0,293	16,9	2,28	379,13	333,85	98,62	5,906	354,59	0,0307	0,01535	1,593
Полдник																			
№ 182*	Канна жидкая молочная яичная с маслом сливочным	1/180/6	4,36	7,51	26,35	190,8	0	0,072	0,036	39,48	0	12	25,2	8,05	1,74	0,6	0,003	0,0048	0,011
№ 355*	Кисломолочный напиток (Снежок)	1/200	3,85	3,2	8,87	82,21	3,16	0,2	0,016	87	1,62	149,44	118,22	10,65	0,84	87,75	0,0043	0,0017	0,33
Пром. выпуск	Печенье сахарное	1/20	1,07	2,61	15,43	77	0,21	0,03	0,1	6	0	6,3	10	3,3	0,06	0,3	0,0014	0,00095	0,027
	Итого полдник:		9,28	13,32	50,65	350,01	3,37	0,302	0,152	132,48	1,62	167,74	153,42	22	2,64	88,65	0,0087	0,00745	0,368
	Итого за день:		86,58	67,33	255,56	1887,31	75,49	1,074	0,623	511,62	3,4	741,29	775,7	107,27	10,999	717,48	0,0715	0,03254	3,012

* - 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

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

День 2
Сезон: Осень-Зима

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
	Завтрак																		
№ 14*	Масло порционно	1/15	0,12	6,37	4,69	132	0,31	0	0,015	60	0,18	3,6	4,5	0	0,37	4,5	0,0012	0	0,0075
№ 15*	Сыр порционно	1/20	5,68	7,09	0	91,54	0,13	0,0053	0,072	42	0,66	160	53,33	11	0,4	20	0,0006	0,0025	0,022
№ 175*	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	1/180/6	4,96	6,74	35,55	221,44	0,77	0,08	0,1	50,83	0,28	109,36	128,21	30,43	2,12	90,51	0,01	0,0036	0,16
№ 684***	Чай без сахара	1/180	0,4	0,1	0,08	2,8	0,2	0,002	0,02	0	0	0,62	0,48	0,8	0	0,6	0	0	0
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,025	0	0	11,5	26,83	4,83	0,021	16,5	0,0016	0,0015	0,0083
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,04	10,5	0,0084	0	0,2
№ 338*	Яблоко	1/160	0,64	0,64	15,62	75,2	12,23	0,047	0,032	0	0	25,6	14,77	14,4	1,02	162,44	0,0065	0	0,032
	Итого завтрак:		17,73	21,8	90,11	691,87	13,64	0,2293	0,294	152,83	1,12	321,18	259,52	65,56	3,971	305,05	0,0283	0,0076	0,4298
	Обед																		
№ 75*	Икра свекольная	1/100	0,8	0,1	3,5	20	0,5	0,02	0,02	0	0	10	35	15	0,08	0,93	0,0038	0	0,02
№ 113*	Суп-лапша домашняя с курицей	1/250/20	2,56	5,53	11,61	115,75	0,5	0,05	0,035	12,5	1,12	116,05	38,5	10,67	1,9	58	0,0052	0,001	0,025
№ 234*	Биточки рыбные с маслом сливочным	1/100/6	11,2	14,1	13,9	237,03	0,22	0,038	0,11	22,47	6,87	45,66	112,14	39,47	1,37	185,1	0,0012	0,0062	0,73
№ 310*	Картофель отварной с маслом сливочным	1/180/6	3,42	5,17	27,61	170,82	9,6	0,18	0,11	0	0,06	101,56	95,66	23,18	1,21	150,48	0,009	0	0,0036
№ 388*	Напиток из плодов шиповника	1/180	0,67	0,27	20,75	88,2	50	0,011	0,055	0	0	21,33	3,43	2,43	0,063	10,33	0,008	0	0,14
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,025	0	0	11,5	26,83	4,83	0,021	16,5	0,0016	0,0015	0,0083
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2,77	0,5	14,02	72,78	0	0,063	0,042	0	0	14,7	43,96	5,74	0,056	14,7	0,011	0	0,28
	Итого обед:		25,37	26,17	115,54	821,48	60,82	0,412	0,397	34,97	7,55	320,8	355,52	101,32	4,7	436,04	0,0398	0,0087	1,2069
	Полдник																		
Пром. выпуск	Творожная масса	1/100	18,88	18	10,22	235	0,06	0,06	0,028	98	1,43	61	128	12,1	1,7	66	0,009	0,008	0,657
№ 5*	Бутерброд: батон с мясными кулинарными изделиями (котлета мясная)	1/30/50	3,54	6,57	17,87	185	0	0,06	0,05	9	0	9,7	17,5	6,2	1,64	0,3	0,001	0,001	0,016
№ 389*	Сок абрикосовый	1/180	0,9	0	22,86	95,04	3,51	0,039	0,07	0	0	36	20,7	5,76	0,27	63	0,0036	0	0,0027
	Итого полдник:		23,32	24,57	50,95	515,04	3,57	0,159	0,148	107	1,43	106,7	166,2	24,06	3,61	129,3	0,0136	0,009	0,6757
	Итого за день:		66,42	72,54	256,6	2028,39	78,03	0,8003	0,839	294,8	10,1	748,68	781,24	190,94	12,281	870,39	0,0817	0,0253	2,3124

* - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Деги плюс 2017

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

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

День 3
Сезон: Осень-Зима

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
Завтрак																			
№ 1*	Бутерброд: батон с маслом сливочным	1/30/15	2,11	6,73	13,39	122,4	0	0,03	0,018	60	0,13	7,56	20,25	3,78	0,35	14,51	0,0011	0,001	0,09
№ 223*	Запеканка из творога	1/200	12,84	10,09	37,64	360	0,47	0,17	0,29	26,47	1,84	274,55	214,97	26,85	3,51	125,65	0,00023	0,007	0,000058
№ 596***	Соус молочный	1/30	1,2	1,65	9,3	40,05	0,15	0,15	0,037	0,075	0,055	5,05	19,09	4,24	0,084	10,21	0,0003	0	0
№ 209*	Яйцо вареное	1/40	5,08	4,6	0,28	63	0	0,03	0,18	100	0,65	22	36,8	4,8	0,6	56	0,0008	0,0042	0,45
№376*	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15	50	0,03	0	0	0	0	1,1	2,8	1,4	0	4,55	0	0	0,062
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2,77	0,5	14,02	72,78	0	0,063	0,042	0	0	14,7	43,96	5,74	0,056	14,7	0,011	0	0,28
	Итого завтрак:		24,07	23,59	89,63	648,23	0,65	0,443	0,567	186,55	2,675	324,96	337,87	46,81	4,6	225,62	0,01343	0,0122	0,882058
Обед																			
№ 70*	Огурец соленый пром. производства	1/100	0,8	0,1	8,36	10	0,35	0,02	0,1	0	0	23	24	1,35	0,6	1	0,0033	0	0,015
№ 82*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	2,12	6,12	16,35	109,62	10,67	0,06	0,061	16,9	1,05	88,37	54,6	25,01	1,22	185,3	0,00052	0,00026	0,03
№ 289*	Рагу из птицы	1/280	12,39	18,76	25,62	322	7,59	0,097	0,073	0,024	0,06	335,8	152,36	18,62	1,4	152,66	0,024	0,0063	0,97
№ 348*	Компот из кураги	1/180	0,77	0,045	27,62	114,8	0,6	0,015	0,03	0	0	33,11	21,9	14,55	0,047	108	0,006	0	0,1
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/35	5,53	0,7	33,81	163,66	0	0,07	0,046	0	0	16,1	37,56	6,76	0,03	23,1	0,0021	0,0021	0,008
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,04	10,5	0,0084	0	0,2
	Итого обед:		23,59	26,085	121,78	772,07	19,21	0,307	0,34	16,924	1,11	506,88	321,82	70,39	6,237	480,56	0,04432	0,04066	1,323
Подник																			
№ 182*	Каша жидкая молочная овсяная с маслом сливочным	1/180/6	4,06	8,37	25,28	192,6	0	0,072	0,036	45,36	0	11,16	26,52	8,54	2,04	0,48	0,0024	0,0042	0,01
№ 386*	Кисломолочный напиток (БиФидок)	1/200	6,1	2,1	8,4	105,25	1,46	0,083	0,33	74,73	1,2	147,36	153,45	10,94	0,2	74,73	0,0053	0,0018	0,4
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,013	9,9	0,001	0,0009	0,005
	Итого подник:		12,53	10,77	48,17	367,99	1,46	0,185	0,381	120,09	1,2	165,42	196,07	22,38	2,253	85,11	0,0087	0,0069	0,415
	Итого за день:		60,19	60,445	259,58	1788,29	21,32	0,935	1,288	323,56	4,985	997,26	855,76	139,58	13,09	791,29	0,06645	0,05976	2,620058

* - 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

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

День 4
Сезон: Осень-Зима

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Sc	F	
	Завтрак																			
№ 71*	Овощи натуральные свежие (огурец)	1/30	0,21	0,03	0,57	3,6	0,47	0,015	0,006	0	0	5,1	9	2,2	0,015	3,8	0,0009	0	0,003	
№ 305*	Рис припущенный	1/150	3,93	4,29	36,66	199,95	0	0,024	0,018	0	0,05	2,41	60,6	17	0,51	40,24	0,0017	0,00001	0,005	
№ 234*	Котлеты рыбные	1/100	11,2	12,85	11,4	224,53	0,2	0,036	0,12	21,22	3,2	34,41	104,36	26,97	1,36	189,26	0,0012	0,0051	0,46	
№ 365**	Соус белый основной	1/40	0,24	1,4	1,46	19,48	0,11	0,004	0,004	8	0	4,69	3,76	1,13	0,063	6,75	0	0	0,004	
№ 382*	Какао с молоком	1/180	4,07	3,53	17,57	118,6	1,57	0,055	0,17	44,4	0,1	122,21	54,55	21,33	0,47	76,33	0,001	0,00028	0,1	
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,025	0	0	11,5	26,83	4,83	0,021	16,5	0,0016	0,0015	0,0083	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,04	10,5	0,0084	0	0,2	
	Итого завтрак:		25,58	22,96	101,83	735,05	2,35	0,229	0,373	73,62	3,35	190,82	290,5	77,56	2,479	343,38	0,0148	0,00689	0,7803	
	Обед																			
№ 52*	Салат из свежих отварной	1/100	1,4	6	8,25	92,8	6,65	0,016	0,036	0	0,066	35,45	40,61	20,68	1,31	13,33	0,012	0	0,031	
№ 112*	Суп с макаронными изделиями, картофелем и говядиной	1/250/20	2,56	5,27	21,93	109	4,8	0,092	0,05	0	0	29,5	57,72	11,3	1,66	98,12	0,0032	0,00036	0,025	
№ 268*	Шницель из говядины с маслом сливочным	1/100/6	16,5	17,53	14,31	305,57	0,33	0,08	0,15	44,8	0,96	154,24	122,13	22,44	1,68	85,8	0,0033	0,0077	0,42	
№ 321*	Капуста тушеная	1/180	3,7	5,82	12,93	135,18	11,68	0,048	0,066	0	0,06	99,8	72,25	37,16	1,45	127,68	0,0019	0	0,006	
№ 389*	Сок вишневый	1/180	1,26	0,36	20,52	90,36	2,52	0,019	0,039	0	0	30,6	32,4	8,1	0,027	65,7	0,0036	0	0,0009	
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/35	5,53	0,7	33,81	163,66	0	0,07	0,046	0	0	16,1	37,56	6,76	0,03	23,1	0,0021	0,0021	0,008	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2,77	0,5	14,02	72,78	0	0,063	0,042	0	0	14,7	43,96	5,74	0,056	14,7	0,011	0	0,28	
	Итого обед:		33,72	36,18	125,77	969,35	25,98	0,388	0,429	44,8	1,086	380,39	406,63	112,18	6,213	428,43	0,0371	0,01016	0,7709	
	Поддник																			
Пром. выпуск	Печенье овсяное	1/20	1,87	0,71	11,43	85	0,27	0,09	0,025	6	0	16,3	10	2,3	0,7	0,5	0	0,00095	0,015	
№ 386*	Кисломолочный напиток (Ряженка)	1/200	5,78	4,98	8,4	102	0,58	0,04	0,24	77,57	1,73	248	174	14,31	0,18	80,6	0,005	0,002	0,4	
№ 338*	Банан	1/160	2,39	0,79	33,6	153,6	12,23	0,064	0,075	0	0	12,8	22,21	67,2	0,6	95,62	0,0056	0	0,16	
	Итого поддник:		10,04	6,48	53,43	340,6	13,08	0,194	0,34	83,57	1,73	277,1	206,21	83,81	1,48	176,72	0,0106	0,00293	0,575	
	Итого за день:		69,34	65,62	281,03	2045	41,41	0,811	1,142	201,99	6,166	848,31	903,34	273,55	10,172	948,53	0,0625	0,02	2,1262	

* - 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

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

День 5 Сезон: Осень-Зима							Витамины					Минеральные вещества										
№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С	В1	В2	А	D	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F			
			Белки	Жиры	Углеводы																	
Завтрак																						
№ 3*	Бутерброд: батон с сыром	1/30/20	4,2	4,46	10,53	110,22	0,088	0,035	0,071	51,5	0,55	139,73	65,33	11,06	0,4	39,46	0,0018	0,0035	0,1			
№ 181*	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	1/180/6	3,96	7,8	35,8	222,02	0,98	0,066	0,12	55,02	0,32	113,34	99,91	17,15	2,16	86,92	0,009	0,0013	0,09			
№ 684***	Чай без сахара	1/180	0,4	0,1	0,08	2,8	0,2	0,002	0,02	0	0	0,62	0,48	0,8	0	0,6	0	0	0			
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,04	10,5	0,0084	0	0,2			
№ 338*	Апельсин	1/160	0,64	0,32	18,39	78,4	42,35	0,12	0,047	0	0	0,18	15,71	13,83	0,37	84,02	0,0047	0	0,013			
Итого завтрак:							465,43	43,618	0,268	0,288	106,52	0,87	264,37	212,83	46,94	2,97	221,5	0,0239	0,0048	0,403		
Обед																						
№ 57**	Икра кабачковая пром.производства для детского питания	1/100	1,2	4,71	12,7	60,83	7,5	0,025	0,05	0	0	40	37,5	9,03	0,07	1,33	0,004	0	0,016			
№ 88*	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и со сметаной	1/250/20/10	2,46	7,43	10,82	151,8	15,77	0,067	0,061	16,9	0,62	87,9	49	22,12	1,82	133,25	0,0031	0,0006	0,02			
№ 294*	Котлеты рубленые из курицы	1/100	17,42	16,75	16,27	230,44	0,9	0,2	0,17	53,8	0,82	182	80	22,2	1,13	61,98	0,0015	0,0037	0,33			
№ 366**	Соус томатный	1/40	0,46	1,68	3,2	29,8	0,095	0,008	0,0072	9,6	0,03	6,35	8,89	0,6	0,0019	0,16	0	0	0,004			
№ 309*	Макаронные изделия отварные	1/180	6,61	5,41	31,72	202,14	0	0,066	0,03	0	0	5,83	44,6	8,54	0,6	36,36	0,0096	0	0,0024			
№ 348*	Компот из изюма	1/180	0,34	0,075	29,84	122,2	0	0,075	0,021	0	0	20,31	19,35	8,11	0,044	105,1	0,006	0	0,1			
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/35	5,53	0,7	33,81	163,66	0	0,07	0,046	0	0	16,1	37,56	6,76	0,03	23,1	0,0021	0,0021	0,008			
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2,77	0,5	14,02	72,78	0	0,063	0,042	0	0	14,7	43,96	5,74	0,056	14,7	0,011	0	0,28			
Итого обед:							1033,65	24,265	0,574	0,4272	80,3	1,47	373,19	320,86	83,1	3,7519	375,98	0,0373	0,0064	0,7604		
Полдник																						
№ 165*	Запеканка овощная с маслом сливочным	1/180/6	5,12	15,02	29,85	277,2	12,94	0,14	0,1	45	0,95	66,89	102,13	20,53	0,52	97,2	0,0025	0	0,0083			
№ 379*	Кофейный напиток с молоком	1/180	3,15	2,67	20,91	90,6	1,3	0,043	0,015	45	0,1	65,77	40	8,2	0,13	64,33	0,007	0,0003	0,03			
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,013	9,9	0,001	0,0009	0,005			
Итого полдник:							437,94	14,24	0,213	0,13	90	1,05	139,56	158,23	31,63	0,663	171,43	0,0105	0,0012	0,0433		
Итого за день:							58,61	62,875	292,45	1937,02	82,123	1,055	0,8452	276,82	3,39	777,12	691,92	161,67	7,3849	0,0717	0,0125	1,2067

* - 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

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

День 7
Сезон: Осень-Зима

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
	Завтрак																		
№ 14*	Масло порционно	1/15	0,12	6,37	4,69	132	0,31	0	0,015	60	0,18	3,6	4,5	0	0,37	4,5	0,0012	0	0,0075
№15*	Сыр порционно	1/20	5,68	7,09	0	91,54	0,13	0,0053	0,072	42	0,66	160	53,33	11	0,4	20	0,0006	0,0025	0,022
№ 182*	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	1/180/6	4,3	6,66	36,68	222,08	0,98	0,05	0,12	52,63	0,33	110,23	104,77	25,46	2,28	79,11	0,0081	0,0024	0,09
№ 382*	Какао с молоком	1/180	4,07	3,53	17,57	118,6	1,57	0,055	0,17	44,4	0,1	122,21	54,55	21,33	0,47	76,33	0,001	0,00028	0,1
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,025	0	0	11,5	26,83	4,83	0,021	16,5	0,0016	0,0015	0,0083
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,04	10,5	0,0084	0	0,2
№ 389*	Сок виноградный	1/180	0,54	0,36	20,34	104,76	3,6	0,039	0,019	0	0	3,6	12,6	16,2	0,72	54	0,0036	0	0,018
	Итого завтрак:		20,64	24,87	113,45	837,87	6,59	0,2443	0,451	199,03	1,27	421,64	287,98	82,92	4,301	260,94	0,0245	0,00668	0,4458
	Обед																		
№ 40*	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	1/100	0,93	0,18	3,5	22,33	4,16	0,033	0,023	3,3	0,00016	12,33	17,66	8,83	0,56	16,6	0,0038	0	0,02
№ 96*	Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	1/250/20/10	2,37	8,82	17,4	156,8	4,62	0,1	0,071	16,9	0,81	80,3	56,72	17,92	1,67	126,5	0,0052	0,00072	0,022
№ 229*	Рыба, тушеная в томате с опятами	1/120	8,1	5,94	6,96	126	4,47	0,06	0,06	6,98	6,84	286,88	146,62	34,23	1,38	150,25	0,012	0,011	0,61
№ 128*	Картофельное пюре	1/180	3,72	10,98	21,57	207,42	11,76	0,17	0,13	60	0,12	109,98	104,42	20,88	1,22	127,88	0,0019	0,00036	0,014
№ 349*	Компот из смеси сухофруктов	1/180	0,65	0,09	32,01	132,8	0,72	0,015	0,023	0	0	32,47	23,43	17,45	0,044	109,8	0,007	0	0,1
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/35	5,53	0,7	33,81	163,66	0	0,07	0,046	0	0	16,1	37,56	6,76	0,03	23,1	0,0021	0,0021	0,008
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2,77	0,5	14,02	72,78	0	0,063	0,042	0	0	14,7	43,96	5,74	0,056	14,7	0,011	0	0,28
	Итого обед:		24,07	27,21	129,27	881,79	25,73	0,511	0,395	87,18	7,77016	552,76	430,37	111,81	4,96	568,83	0,043	0,01418	1,054
	Полдник																		
№ 386*	Кисломолочный напиток (Ряженка)	1/250	5,78	4,98	8,4	102	0,58	0,04	0,24	77,57	1,73	248	174	14,31	0,18	80,6	0,005	0,002	0,4
№ 338 *	Яблоко	1/160	0,64	0,64	15,62	75,2	12,23	0,047	0,032	0	0	25,6	14,77	14,4	1,02	162,44	0,0065	0	0,032
	Итого полдник:		6,42	5,62	24,02	177,2	12,81	0,087	0,272	77,57	1,73	273,6	188,77	28,71	1,2	243,04	0,0115	0,002	0,432
	Итого за день:		51,13	57,7	266,74	1896,86	45,13	0,8423	1,118	263,78	10,7702	1248	907,12	223,44	10,461	1072,8	0,079	0,02286	1,9318

* - 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

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

День 8
Сезон: Осень-Зима

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак																			
№ 71*	Овощи натуральные свежие (огурец)	1/30	0,21	0,03	0,57	3,6	0,47	0,015	0,006	0	0	5,1	9	2,2	0,015	3,8	0,0009	0	0,003
№ 304*	Рис отварной	1/150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	0,025	0,019	0	0,04	1,36	60,94	14,33	0,52	40,57	0,0015	1E-05	0,013
№ 234*	Биточки рыбные	1/100	9,95	12,85	12,65	212,03	0,2	0,036	0,087	19,97	5,62	33,16	99,66	26,97	1,33	193,43	0,0012	0,004	0,71
№ 365**	Соус белый основной	1/40	0,24	1,4	1,46	19,48	0,11	0,004	0,004	8		4,69	3,76	1,13	0,063	6,75	0	0	0,004
№ 377*	Чай с лимоном, с сахаром	1/180	0,12	0,02	15,2	62	2,82	0	0	0	0,15	14,2	4,4	2,4	0,35	21,3	0	0	0,08
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,025	0	0	11,5	26,83	4,83	0,021	16,5	0,0016	0,0015	0,0083
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,04	10,5	0,0084	0	0,2
Итого завтрак:			20,1	20,53	100,73	675,7	3,6	0,175	0,171	27,97	5,81	80,51	235,99	55,96	4,739	292,85	0,0136	0,0055	1,0183
Обед																			
№ 75*	Икра морковная	1/100	0,63	0,083	3,5	20	0,33	0,016	0,0016	5	0,0002	6,6	18,33	8,3	0,046	0,6	0,003	0	0,02
№ 108,109*	Суп картофельный с клецками и курицей	1/250/20	5,48	5,26	16,52	135,75	4,57	0,22	0,072	18,75	0,025	42,67	88,12	23,07	1,62	110,32	0,0033	0,0009	0,02
№ 261*	Печень, тушенная в соусе	1/120	15,19	11,71	8,17	238,8	10,63	0,22	1,68	2364	8,16	270,72	195,96	17,76	1,92	120,36	0,012	0,019	1,41
№ 309*	Макаронные изделия отварные	1/180	6,61	5,41	31,72	202,14	0	0,066	0,03	0	0	5,83	44,6	8,54	0,6	36,36	0,0096	0	0,0024
№ 389*	Сок яблочный	1/180	0,9	0	18,18	76,32	3,6	0,019	0,019	0	0	72	12,6	6,3	0,97	75,5	0,008	0	0,027
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/35	5,53	0,7	33,81	163,66	0	0,07	0,046	0	0	16,1	37,56	6,76	0,03	23,1	0,0021	0,0021	0,008
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2,77	0,5	14,02	72,78	0	0,063	0,042	0	0	14,7	43,96	5,74	0,056	14,7	0,011	0	0,28
Итого обед:			37,11	18,253	125,92	909,45	19,13	0,674	1,8906	2388	8,1852	428,62	441,13	76,47	5,242	380,94	0,016	0,022	1,7674
Полдник																			
Пром. выпуск	Печенье сахарное	1/20	1,07	2,61	15,43	77	0,21	0,03	0,1	6	0	6,3	10	3,3	0,06	0,3	0,0014	0,001	0,027
№ 386*	Кисломолочный напиток (Бифидок)	1/200	6,1	2,1	8,4	105,25	1,46	0,083	0,33	74,73	-1,2	147,36	153,45	10,94	0,2	74,73	0,0053	0,0018	0,4
№ 338*	Банан	1/160	2,39	0,79	33,6	153,6	12,23	0,064	0,075	0	0	12,8	22,21	6,72	0,6	95,62	0,0056	0	0,16
Итого полдник:			9,56	5,5	57,43	335,85	13,9	0,177	0,505	80,73	1,2	166,46	185,66	81,44	0,86	170,65	0,0123	0,0028	0,587
Итого за день:			66,77	44,283	284,08	1921	36,63	1,026	2,5666	2496	15,195	675,59	862,78	213,87	10,841	844,44	0,0419	0,0303	3,3727

* - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дети плюс 2017

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

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

День 6
Сезон: Осень-Зима

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F	
Завтрак																				
№ 1*	Булерброд: батон с маслом сливочным	1/30/15	2,11	6,73	13,39	122,4	0	0,03	0,018	60	0,13	7,56	20,25	3,78	0,35	14,51	0,0011	0,001	0,09	
№ 333***	Макароны отварные с сыром	1/180	12,2	14,32	30,69	300,96	0,18	0,12	0,1	103,68	0,23	253,67	145,87	18,28	2,04	62,92	0,0018	0,002	0,27	
№ 378 *	Чай с молоком, с сахаром	1/180	1,27	1,13	13,31	67,81	1,11	0,03	0,13	8,37	0,1	105,99	47,69	12,89	0,034	129,43	0,007	0,00016	0,065	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,04	10,5	0,0084	0	0,2	
№ 338 *	Банан	1/160	2,39	0,79	33,6	153,6	12,23	0,064	0,075	0	0	12,8	22,21	67,2	0,6	95,62	0,0056	0	0,16	
	Итого завтрак:		19,95	23,33	101,01	696,76	13,52	0,289	0,353	172,05	0,46	390,52	267,42	106,25	3,064	312,98	0,0239	0,01816	0,785	
Обед																				
№ 55*	Салат из свеклы с огурцами солеными	1/100	2,05	2,9	9,78	73,6	1,21	0,01	0,041	14	0	9,36	49,8	0,2	0,04	1,13	0,021	0,013	0,01	
№ 102*	Суп картофельный с бобовыми (горох) и говядиной	1/250/20	5,48	5,26	16,52	135,75	4,57	0,22	0,072	0	0,012	42,67	88,1	23,07	1,55	110,32	0,0033	0,00093	0,02	
№ 268*	Биточки из говядины	1/100	16,5	20,86	14,3	315,88	0,32	0,08	0,15	44,8	0,96	154,23	143,24	22,43	1,68	85,5	0,0032	0,0077	0,41	
№ 367**	Соус томатный с овощами	1/40	0,58	2,83	5,03	47,96	0,94	0,011	0,014	16,64	0,03	9,44	14,69	2,39	0,0025	17,8	0	0	0,006	
№ 302*	Капа гречневая рассыпчатая	1/180	5,52	7,3	46,36	292,5	0	0,24	0,13	0	0,06	41,78	244,7	90,98	3,07	131,4	0,0019	0,00084	0,76	
№ 350*	Квасель из плодов или ягод свежих	1/180	0,42	0,11	38,61	157,62	2,43	0,006	0,011	0	0	20,65	18,5	3,85	0,024	32,63	0,004	0	0,005	
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,025	0	0	11,5	26,83	4,83	0,021	16,5	0,0016	0,0015	0,0083	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2,77	0,5	14,02	72,78	0	0,063	0,042	0	0	14,7	43,96	5,74	0,056	14,7	0,011	0	0,28	
	Итого обед:		37,27	40,26	168,77	1212,99	9,47	0,68	0,485	75,44	1,062	304,33	629,82	153,49	6,4435	409,98	0,046	0,02397	1,4993	
Полдник																				
Пром. выпуск	Творожная масса	1/100	18,88	18	10,22	235	0,06	0,06	0,028	98	1,43	61	128	12,1	1,7	66	0,009	0,008	0,657	
№ 5*	Булерброд: батон с мясными кулинарными изделиями (котлета мясная)	1/30/50	3,54	6,57	17,87	185	0	0,06	0,05	9	0	9,7	17,5	6,2	1,64	0,3	0,001	0,001	0,016	
№ 389**	Сок абрикосовый	1/180	0,9	0	22,86	95,04	3,51	0,039	0,07	0	0	36	20,7	5,76	0,27	63	0,0036	0	0,0027	
	Итого полдник:		23,32	24,57	50,95	515,04	3,57	0,159	0,148	107	1,43	106,7	166,2	24,06	3,61	129,3	0,0136	0,009	0,6757	
	Итого за день:		80,54	88,16	320,73	2424,79	26,56	1,128	0,986	354,49	2,952	801,55	1063,4	283,8	13,118	852,26	0,0835	0,05113	2,96	

* - 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

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

		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
	Завтрак																		
№ 133*	Кукуруза консервированная пром. производства	1/60	1,23	1,74	8,87	24,16	0,73	0,006	0,025	8,4	0	5,62	29,88	0,12	0,024	0,68	0,013	0,0008	0,006
№ 210*	Омлет натуральный с маслом сливочным	1/200/6	15,6	21,6	11,62	382,66	4,62	0,26	0,07	447,16	2	142,02	231,06	22,22	2,67	162,92	0,011	0,01	1,14
№ 379*	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,5	2,96	23,23	100,66	1,44	0,047	0,016	50	0,11	73,07	44,44	9,1	0,14	71,47	0,0077	0,00037	0,033
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,025	0	0	11,5	26,83	4,83	0,021	16,5	0,0016	0,0015	0,0083
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2,77	0,5	14,02	72,78	0	0,063	0,042	0	0	14,7	43,96	5,74	0,056	14,7	0,011	0	0,28
	Итого завтрак:		27,05	27,3	81,89	697,16	6,79	0,426	0,178	505,56	2,11	246,91	376,17	42,01	2,911	266,27	0,0443	0,01267	1,4673
	Обед																		
№ 57**	Икра кабачковая пром. производства для детского питания	1/100	1,2	4,71	12,7	60,83	7,5	0,025	0,05	0	0	40	37,5	9,03	0,07	1,33	0,004	0	0,016
№ 95**	Суп с рыбными консервами	1/250	8,58	8,4	14,32	167,25	0,36	0,1	0,14	15	2	170,3	51,52	9,85	1,88	7,5	0,0032	0,0025	0,031
№ 288*	Курица отварная порционно	1/100	14,56	14,57	4,38	207,5	0,85	0,05	0,11	37,62	1,07	162,9	98,75	21,12	1,31	126,45	0,00012	0,0047	0,21
№ 367**	Соус томатный с овощами	1/40	0,58	2,83	5,03	47,96	0,94	0,011	0,014	16,64	0,03	9,44	14,69	2,39	0,0025	17,8	0	0	0,006
№ 128*	Картофельное пюре	1/180	3,72	10,98	21,57	207,42	11,76	0,17	0,13	60	0,12	109,98	104,42	20,88	1,22	127,88	0,0019	0,00036	0,014
№ 350*	Кисель из плодов или ягод свежих	1/180	0,42	0,11	38,61	157,62	2,43	0,006	0,011	0	0	20,65	18,5	3,85	0,024	32,63	0,004	0	0,005
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/35	5,53	0,7	33,81	163,66	0	0,07	0,046	0	0	16,1	37,56	6,76	0,03	23,1	0,0021	0,0021	0,008
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,04	10,5	0,0084	0	0,2
	Итого обед:		36,57	42,66	140,44	1064,23	23,84	0,477	0,531	129,26	3,22	539,87	394,34	77,98	4,5765	347,19	0,02372	0,00966	0,49
	Полдник																		
Пром. выпуск	Пряник	1/30	1,97	4,5	18,43	95	1,27	0,09	0,19	7	0	6,3	11	3,3	0,07	0,3	0,0012	0,00095	0,017
№ 386*	Кисломолочный напиток (Снежок)	1/200	3,85	3,2	8,87	82,21	3,16	0,2	0,016	87	1,62	149,44	118,22	10,65	0,84	87,75	0,0043	0,0017	0,33
№ 338*	Яблоко	1/160	0,64	0,64	15,62	75,2	12,23	0,047	0,032	0	0	25,6	14,77	14,4	1,02	162,44	0,0065	0	0,032
	Итого полдник:		6,46	8,34	42,92	252,41	16,66	0,337	0,238	94	1,62	181,34	143,99	28,35	1,93	250,49	0,012	0,00265	0,379
	Итого за день:		70,08	78,3	265,25	2013,8	47,29	1,24	0,947	728,82	6,95	968,12	914,5	148,34	9,4175	863,95	0,08002	0,02498	2,3363

* - 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

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

Суммарные объемы блюд по приемам пищи 12-18 лет

	Завтрак	Обед	Полдник
1 день	595	932	406
2 день	641	934	360
3 день	557	920	416
4 день	580	948	380
5 день	606	992	396
6 день	595	962	360
7 день	661	972	360
8 день	580	962	380
9 день	550	912	416
10 день	558	950	390
Норма	550	800	350
Фактическое среднее значение за 10 дней	592,3	948,4	386,4

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
НОРМА завтраки 20-25%	18-22,5	18,-23	76,6-95,75	544-680	14-17,5	0,28-0,35	0,32-0,4	180-225	2-2,5	240-300	240-300	60-75	3,6-4,5	240-300	0,02-0,025	0,01-0,0125	0,8-1
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней завтраки 20-25%</i>	21,584	22,061	91,8578	665,846	14,05	0,31708	0,3666	202,675	2,4405	294,667	293,84	64,048	3,6068	286,433	0,023563	0,010175	0,80419
НОРМА обеды 30-35%	27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05	816-952	21-24,5	0,42-0,49	0,48-0,56	270-315	3-3,5	360-420	360-420	90-105	5,4-6,3	360-420	0,03-0,035	0,015-0,0175	1,2-1,4
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней обеды 30-35%</i>	31,302	31,3943	132,427	949,877	24,291	0,48223	0,55788	287,352	3,4963	414,953	413,15	103,9	5,40929	419,669	0,034884	0,01597	1,25559
НОРМА полдники 10-15%	9-13,5	9,2-13,8	38,3-57,45	272-408	7-10,5	0,14-0,21	0,16-0,24	90-135	1-1,5	120-180	120-180	30-45	1,8-2,7	120-180	0,01-0,015	0,0005-0,0075	0,4-0,6
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней полдники 10-15%</i>	12,042	12,535	52,163	371,3	8,617	0,1954	0,2394	93,192	1,301	162,612	164,018	36,517	2,0377	155,719	0,01097	0,005024	0,4183
Итого 10 дней норма завтраки, обеды и полдники 60-75%	54-67,5	55,2-69	229,8-287,25	1632-2040	42-52,5	0,84-1,05	0,96-1,2	540-675	6-7,5	720-900	720-900	180-225	10,8-13,5	720-900	0,06-0,075	0,03-0,037	2,4-3
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней завтраки, обеды и полдники 60-75%</i>	64,928	65,9903	276,4478	1987,023	46,957	0,99471	1,16388	583,219	7,2378	872,232	871,008	204,465	11,0538	861,821	0,069417	0,031169	2,47808

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
НОРМА завтраки 20-25%	18-22,5	18,-23	76,6-95,75	544-680
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней завтраки 20-25%</i>	21,584	22,061	91,8578	665,846
НОРМА обеды 30- 35%	27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05	816-952
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней обеда 30-35%</i>	31,302	31,3943	132,427	949,877
НОРМА полдники 10- 15%	9-13,5	9,2-13,8	38,3-57,45	272-408
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней полдники 10-15%</i>	12,042	12,535	52,163	371,3
Итого 10 дней норма завтраки, обеды и полдники 60- 75%	54-67,5	55,2-69	229,8-287,25	1632-2040
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней завтраки, обеды и полдники 60- 75%</i>	64,928	65,9903	276,4478	1987,623

Суммарные объемы блюд по приемам пищи с 11 лет

	Завтрак	Обед	Полдник
1 день	595	932	406
2 день	641	934	360
3 день	557	920	416
4 день	580	948	380
5 день	606	992	396
6 день	595	962	360
7 день	661	972	360
8 день	580	962	380
9 день	550	912	416
10 день	558	950	390
Норма	550	800	350
Фактическое среднее значение за 10 дней	592,3	948,4	386,4

Диет. сестра