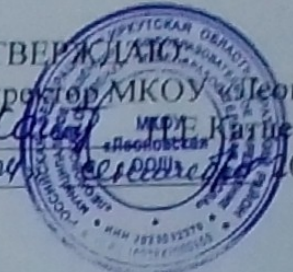


УТВЕРЖАЮ
Директор МКОУ «Леоновская ООШ»
Катцендори
« 04 *сентября* 2023 г.



**Перспективное десятидневное меню
осеннее – зимнего периода
МКОУ «Леоновская ООШ»
на 2023 – 2024 учебный год**

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

№ рецептурной сборник	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витаминный состав											Минеральные вещества										
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	І	Se	F									
№ 3*	Завтрак 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 № 389*	Хлеб ржаной Сок абрикосовый	1/20 1/200	1,32 1	0,24 0	6,68 25,4	34,66 105,6	0 2,9	0,03 0,04	0,02 0,08	0 0	0 0	7 20	32 36	2,25 20	0,57 0,04	19 70	0,006 0,004	0 0	0,14 0,003									
	Итого завтрак:		10,51	7,378	68,39	400,06	6,01	0,16	0,17	53	0,9	173	162	40,4	1,68	228	0,017	0,0039	0,41									
	Обед																											
№ 70*	Отруец 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 крутой, 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*	Виточки 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									
	Итого обед:		25,39	29,94	123,77	841,25	55,1	0,42	0,49	60,1	6,5	505	381	119	3,78	426	0,047	0,0114	1,399									
	Итого за день:		35,9	37,32	192,16	1241,31	61,1	0,58	0,66	113	7,4	679	544	159	5,46	654	0,064	0,0153	1,809									

* - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2017

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

День 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	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	І	Se	F							
№ 1*	Завтрак 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			
№ 386*	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							
			Итого за день:	57,943	60,48		245,21	1622,38	5,3	0,65	0,9	204	5,5	772	688	114	5	528	0,042	0,0146	1,33					
№ 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 рубленные 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							
			Итого обед:	27,22	34,96		140,82	922,97	3,9	0,4	0,3	79	1,7	31,7	298	52	2,6	246	0,024	0,0055	0,64					
	Итого за день:		57,943	60,48	245,21	1622,38	5,3	0,65	0,9	204	5,5	772	688	114	5	528	0,042	0,0146	1,33							

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

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

День 4
Сезон: Осень-Зима
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	1	Se	F							
№ 14*	Масло порционное	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							
			2,63	2,66	0		0,07	0	0,04	21	0,5	50	30	5,5	0,07	10	0,0005	0,0019	0,017							
№ 15*	Сыр порционный	1/10	2,63	2,66	0	34,33	0,07	0	0,04	21	0,5	50	30	5,5	0,07	10	0,0005	0,0019	0,017							
№ 175*	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	1/150/5	4,14	6,62	29,63	204,54	0,65	0,07	0,1	37,36	0,24	71,14	86,9	25,4	0,57	105	0,009	0,0008	0,14							
			3,67	3,18	15,82		1,42	0,05	0,02	21,96	0,1	107	112	19,2	0,43	9,47	0,001	0,001	0,1							
№ 382*	Какао с молоком	1/180	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							
			1,32	0,24	6,68		0	0,03	0,02	0	0	7	31,6	2,25	0,57	19	0,006	0	0,14							
№ 389*	Сок вишневым	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							
			16,4	15,75	94,38		5,15	0,21	0,24	120,3	0,96	260,7	334	69,5	2	270	0,0231	0,0046	0,41							
Обед																										
№ 131*	Горошек зеленый консервированный пром. производства	1/60	1,72	1,62	3,42	15,52	5,82	0,03	0,02	4,4	0	1,24	19,5	6,94	0,04	1,72	0,0048	0,0014	0,011							
№ 112*	Сул с макаронными изделиями и картофелем	1/200	2,05	2,22	12,55	87,2	0,86	0,07	0,04	0	0	23,6	16,2	9,04	0,08	3,85	0,0026	0,0005	0,02							
№ 263*	Рагу из говядины	1/150/90	18,08	27,01	17,01	259,69	2,18	0,13	0,16	0	0,87	171,4	247	28,7	2,16	140	0,003	0,0045	0,54							
№ 349*	Компот из смеси сухофруктов	1/180	0,59	0,081	28,81	119,52	0,65	0,01	0,02	0	0	29,23	21,1	15,7	0,4	207	0,007	0	0,1							
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,03	0	0	11,5	43,5	6,5	0,35	29	0,0022	0,0011	0,08							
			1,84	0,33	9,35		0	0,04	0,02	0	0	9,8	44,2	3,16	0,8	26,6	0,0084	0	0,2							
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/28	1,84	0,33	9,35	58,75	10,5	0,04	0,03	0	0	20	13,8	11,3	2,08	148	0,007	0	0,034							
			0,5	0,5	12,25		20	0,38	0,32	4,4	0,87	266,8	405	81,3	5,91	555	0,035	0,0075	0,985							
№ 338*	Фрукт Яблоко	1/125	28,73	32,26	107,54	706,1	25,2	0,59	0,56	124,7	1,83	527,5	739	151	7,91	825	0,0581	0,0121	1,395							
Итого за день:			45,13	48,01	201,92	1313,29																				

* - 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

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	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	І	Se	F							
№ 3*	Завтрак 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							
		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							
		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							
№ 182*	Каша жидкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным	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							
		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 *	Итого завтрак: 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							
			18,41	18,18	95,06	631,17	15	0,32	0,19	200	3,34	266	385	125	4	334	0,038	0,009	1,19							
№ 70*	Помидор соленный 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							
		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							
		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							
		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							
Пром. выпуск	Итого обед:		26	18,7	104,61	759,11	3,4	0,28	0,25	44	1,81	253	280	78,4	2	432	0,028	0,0063	0,5							
			44,41	36,88	199,67	1390,28	18	0,6	0,44	244	5,15	519	666	203	6,1	766	0,066	0,0154	1,69							

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

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

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

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	І	Se	F							
№ 1*	Завтрак 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 сливочным 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			
№ 386*	Кисломолочный напиток (Кефир)	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							
			Итого завтрак:	25,9	24,868		101,75	656,1	6,74	0,35	0,53	159	3,94	450	383	57,9	2,67	271	0,018	0,0108	0,77					
№ 133*	Обед 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	0,0007	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 апельсины	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							
			Итого обед:	29,06	33,701		114,19	884,04	58	0,51	0,39	48,7	0,92	348	432	109	3,58	604	0,045	0,0169	0,82					
	Итого за день:		54,96	58,569	215,94	1540,14	64,7	0,87	0,92	208	4,86	797	815	167	6,25	875	0,063	0,0276	1,59							

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

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

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

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F							
№ 14*	Масло порционное	1/10	0,08	2,25	0,13	43	0,2	0	0,01	40	0,1	2,4	3	0	3	0,0008	0	0,01								
№ 15*	Сыр порционный	1/10	2,63	2,66	0	34,33	0,1	0	0,04	21	0,5	50	30	5,5	0,1	10	0,0005	0,0019	0,02							
№ 182*	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	1/150/5	2,59	6,55	30,57	205,02	0,8	0,04	0,01	41	0,3	72	27,3	21,2	0,4	106	0,007	0,0008	0,08							
№ 382*	Какао с молоком	1/180	3,67	3,18	15,82	96,74	1,4	0,05	0,02	22	0,1	107	11,2	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. производства	1/60	0,48	0,06	1,02	15	0,2	0,01	0,06	0	0	14	14,4	8,4	0	0,6	0,002	0	0,01							
№ 96*	Рассольник ленинградский со сметаной	1/200/10	2,17	7,06	13,92	125,44	0,7	0,08	0,06	14	1,1	64	15,4	9,34	0,1	4,1	0,0042	0,0006	0,02							
№ 229*	Рыба, тушеная в томате с овощами	1/100	9,75	4,95	3,8	105	3,7	0,05	0,05	5,8	5,7	299	162	48,5	0,9	125	0,01	0,0097	0,51							
№ 128*	Картофельное пюре	1/150	3,1	9,15	17,98	172,85	5,8	0,14	0,11	50	0,1	72	87	27,4	0,1	137	0,0016	0,0003	0,01							
№ 389*	Сок виноградный	1/200	0,6	0,4	32,6	136,4	2	0,04	0,02	0	0	40	24	18	0,1	100	0,004	0	0,02							
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,03	0	0	12	43,5	6,5	0,4	29	0,0022	0,0011	0,08							
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/28	1,84	0,33	9,35	48,52	0	0,04	0,02	0	0	9,8	44,2	3,16	0,8	27	0,0084	0	0,2							
	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 Деги плюс 2017

** - Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва Деги 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	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F							
№ 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*	Кисломолоочный 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							
	Итого завтрак:		27,8	33,88	78,68	643,29	8,18	0,62	0,64	341	3,6	383	398	59	3,9	279	0,029	0,0103	0,976							
	Обед																									
№ 70*	Отурец соленный 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*	Сул 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							
	Итого обед:		24,23	19,89	125,33	771,65	15,4	0,31	0,32	31	1,9	320	310	99	5,1	401	0,026	0,0047	0,783							
	Итого за день:		52,03	53,77	204,01	1414,94	23,6	0,93	0,96	372	5,5	703	708	158	9	681	0,055	0,0151	1,759							

* - 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