



ООО "АБК - Пэймент"
Примерное меню для пришкольных лагерей дневного пребывания
для учащихся с 12 лет и старше

1 день		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Наименование блюд						
Завтрак						
стр 186 табл. 9 /2012 Москва Дели Плюс	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
№ 15/ СБ Москва Дели Плюс 2017	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		51,50
№173 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	200/5	5,58	6,68	30,43	204,01
№ 378/ СБ Москва Дели Плюс 2017	Чай с молоком и сахаром	200	2,67	2,34	11,83	79,00
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Батон высший сорт	50	3,76	1,74	30,80	132,00
	Итого:	570	21,36	22,15	90,86	713,51
Обед						
№71 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Помидоры свежие порционно	100	1,10	0,20	3,80	22,00
№88/СБ Москва Дели Плюс 2017, №105 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Щи из свежей капусты с картофелем, мясными фрикадельками, со сметаной	250/11/10	3,55	8,73	9,16	136,17
ттк акт прораб. от 25.12.19г	Жаркое из птицы (куриные грудки) (50/200)	250	15,01	35,21	26,30	484,33
№ 389 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Нектар плодовый (разливной)	200	1,00	0,20	20,20	86,60
стр 144 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб ржаной	50	2,92	0,60	19,80	99,00
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
	Итого:	921	30,28	33,34	133,86	945,60
	ВСЕГО:	1491	51,64	55,49	224,72	1659,11
2 день						
Наименование блюд						
Завтрак						
№ 14 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
№173 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Каша геркулесовая молочная	250	10,24	15,60	38,21	340,48
№ 382 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Какао с молоком	200	1,08	3,04	4,60	78,70
ттк№856 от 28.04.20г	Блины с маслом сливочным	45/5	3,45	6,40	18,58	145,30
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Батон высший сорт	50	3,76	1,74	30,84	132,00
	Итого:	560	22,61	24,03	92,36	712,48
Обед						
№71 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Огурцы свежие порционно	100	0,70	0,10	1,90	12,00
102, 119/СБ Москва Дели Плюс 2017	Суп гороховый, с гречками	250/10	10,62	7,83	23,60	594,25
ТТК№187 от 20.12.18г	Гуляш из куриных грудок	50/50	10,96	10,65	3,40	171,00
№203/СБ Москва Дели Плюс 2017	Макаронные изделия отварные (с маслом сливочным)	180	6,79	0,80	38,30	187,56
№394/2016г	Компот из замороженных фруктов	200	0,66	0,09	19,01	80,83

стр 144 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс Хлеб ржаной 50 2,92 0,60 19,80 99,00

стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс Хлеб пшеничный 50 3,80 0,40 24,60 117,50

Итого: 940 32,45 30,47 130,61 999,14

ВСЕГО: 1500 55,06 54,5 222,97 1711,62

3 день

Наименование блюд

Завтрак

№ 15 /СБ Москва Сыр (порциями) 15 3,95 3,99 51,50
Дели Плюс 2017

№173 /СБ Москва Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 200/5 8,56 7,04 42,77 273,00
Дели Плюс 2017

№212 /СБ Москва Омлет натуральный с сосисками(35/200) 200 25,29 33,42 3,70 418,00
Дели Плюс 2017

№376 /СБ Москва Чай с сахаром 200 0,07 0,02 10,00 40,00
Дели Плюс 2017

стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс Батон высший сорт 50 3,76 1,74 30,84 132,00

Итого: 670 23,44 24,09 95,46 646,60

Обед

№96,105 /СБ Москва Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками ,со сметаной 250/11/10 3,80 8,87 13,24 153,67
Дели Плюс 2017

ТТК №227 (Акт от 15.04.2017) Филе минтая запеченное с сыром 100/10 13,30 5,92 0,79 116,00

№312/СБ Москва Пюре картофельное 180 3,78 7,87 24,53 164,70
Дели Плюс 2017

№71 /СБ Москва Помидоры свежие (доп.гарнир) 30 0,33 0,06 1,14 6,60
Дели Плюс 2017

№358,СБ 2017 Мосва Кисель 200 0,57 0,06 30,20 123,60

стр 144 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс Хлеб ржаной 50 2,92 0,60 19,80 99,00

стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс Хлеб пшеничный 50 3,80 0,40 24,60 117,50

Итого: 891 30,50 33,78 134,40 981,07

ВСЕГО: 1561 53,94 57,87 229,86 1627,67

4 день

Наименование блюд

Завтрак

№ 14 /СБ Москва Масло сливочное (порциями) 10 0,08 7,25 0,13 66,00
Дели Плюс 2017

№175 /СБ Москва Каша "Дружба" молочная 200 3,10 3,92 49,16 214,13
Дели Плюс 2017

№222 /СБ Москва Пудинг из творога со сгущенным молоком 100/10 15,87 14,12 29,38 308,00
Дели Плюс 2017

№379 /СБ Москва Кофейный напиток с молоком 200 3,17 2,68 9,98 60,10
Дели Плюс 2017

стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс Батон высший сорт 50 3,76 1,74 30,84 132,00

Итого: 575 22,98 23,71 100,49 700,23

Обед

№113 /СБ Москва Суп - лапша домашняя с картофелем 250 2,57 5,54 15,69 109,00
Дели Плюс 2017

ТТК акт проработки №265 от 25.12.18г Котлеты "Пожарские", из говядины 100 10,70 10,06 13,18 258,05

№171 /СБ Москва Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным 180/5 10,56 6,37 47,73 289,80
Дели Плюс 2017

№ 369 /СБ Москва Нектар плодовой (разливной) 200 1,00 0,20 20,20 86,60
Дели Плюс 2017

стр 144 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс Хлеб ржаной 40 2,64 0,48 15,84 79,20

стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Итого:	815	30,51	30,97	132,32	916,65
	ВСЕГО:	1390	53,49	54,68	232,81	1616,88
5 день						
	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
	Завтрак					
стр 186 табл. 9 /2012 Москва Дели Плюс	Фрукты (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00
ттк №656 от 28.04.20г	Блины с маслом сливочным	45/5	3,45	6,40	18,58	145,50
№174 /СБ Москва Дели Плюс 2016	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200/5	5,96	7,22	41,38	255,01
№ 378/ СБ Москва Дели Плюс 2017	Чай с молоком ,с сахаром	200	2,67	2,34	11,83	79,00
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Батон высший сорт	50	3,76	1,74	30,84	132,00
	Итого:	605	21,74	21,90	100,53	654,51
	Обед					
№71 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Огурцы свежие порционно	100	0,70	0,10	1,90	12,00
№97 /СБ Москва Дели Плюс 2017, №105 /СБ Москва Лели Плюс 2017	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/11	4,48	4,08	16,95	135,00
№234 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Биточки рыбные из минтая	100	12,20	7,76	14,68	178,00
№203/СБ Москва Дели Плюс 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,83	4,43	38,37	220,56
№394/2016г	Компот из замороженных фруктов	200	0,66	0,09	19,01	80,83
стр 144 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Итого:	926	30,55	31,26	127,43	904,59
	ВСЕГО:	1531	52,29	53,16	227,96	1559,1
6 день						
	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
	Завтрак					
стр 186 табл. 9 /2012 Москва Дели Плюс	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
№ 14 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
№173 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/3	8,58	5,99	42,73	259,81
№ 382 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Какао с молоком	200	1,08	3,54	7,60	78,70
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Батон высший сорт	40	3,00	1,16	20,53	104,80
	Итого:	553	22,14	22,34	91,79	656,31
	Обед					
№71 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Помидоры свежие порционно	100	1,10	0,20	3,80	22,00
№99 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Суп из овощей со сметаной	250/10	1,85	6,49	9,51	111,45
321 СБ дешк 2016	Плов из куриных грудок (50/200)	250	15,40	7,57	40,20	217,00
№346 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Компот из апельсинов	200	0,45	0,10	30,99	129,33
стр 144 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб ржаной	50	2,92	0,60	19,80	99,00
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
	Итого:	910	30,52	31,36	128,90	906,28
	ВСЕГО:	1463	52,66	53,7	220,69	1562,59

7 день		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Наименование блюд						
Завтрак						
№ 15/ СБ Москва Дели Плюс 2017	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		51,50
№173 / СБ Москва Дели Плюс 2017	Каша полбяная молочная с маслом сливочным	200/5	8,59	7,43	42,75	273,01
№210 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Омлет натуральный	100	10,01	11,30	1,81	149,10
№376 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,00	40,00
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Батон высший сорт	40	3,00	1,16	20,53	104,80
Итого:		<u>560</u>	<u>23,62</u>	<u>23,90</u>	<u>91,09</u>	<u>648,41</u>
Обед						
№71 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Огурцы свежие порционно	100	0,70	0,10	1,90	12,00
№119,29/ СБ Москва Дели Плюс 2017, №237 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Суп гороховый с куриными фрикадельками и гречками	250/11/10	10,57	20,46	24,45	619,29
ТТК 65Дот 09,06,18г	Котлеты "Аппетитные" мясо-куриные	100	9,75	2,18	6,40	143,75
№180/СБ Москва Дели Плюс 2016	Каша перловая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	180/5	5,28	3,90	36,70	202,62
№349/2017г	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	20,03	84,92
стр 144 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
Итого:		<u>896</u>	<u>32,64</u>	<u>31,53</u>	<u>128,00</u>	<u>999,58</u>
ВСЕГО:		<u>1456</u>	<u>56,26</u>	<u>55,43</u>	<u>219,09</u>	<u>1647,99</u>

8 день		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Наименование блюд						
Завтрак						
стр 186 табл. 9 /2012 Москва Дели Плюс	Фрукты (апельсины)	120	1,08	0,24	9,72	51,60
№ 14 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
№223 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Запеканка из творога со сгущенным молоком	175/25	18,03	20,65	51,64	474,00
№379 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91,00
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Батон высший сорт	30	2,25	0,73	12,85	78,60
Итого:		<u>560</u>	<u>23,60</u>	<u>23,28</u>	<u>98,70</u>	<u>711,20</u>
Обед						
№71 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Помидоры свежие порционно	100	1,10	0,20	3,80	22,00
об.рец.бл.тат.нац.бл. 1997гКазань	Суп -лапша домашняя с картофелем	250	2,57	2,78	15,69	109,00
№289/СБ Москва Дели Плюс 2017	Рагу из птицы (50/200)	250	14,17	12,96	24,32	270,88
№342/СБ Москва Дели Плюс 2017	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,90	62,73
стр 144 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
Итого:		<u>900</u>	<u>30,68</u>	<u>30,90</u>	<u>128,23</u>	<u>904,81</u>
ВСЕГО:		<u>1460</u>	<u>54,28</u>	<u>54,18</u>	<u>226,93</u>	<u>1616,01</u>

9 день

Наименование блюд		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
стр 186 табл. 9 /2012 Москва Дели Плюс	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
№ 15/ СБ Москва Дели Плюс 2017	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		51,50
№174 / СБ Москва Дели Плюс 2017	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	5,96	7,22	37,47	239,09
№ 378/ СБ Москва Дели Плюс 2017	Чай с молоком и сахаром	200	2,67	2,34	11,83	79,00
	Блины с маслом сливочным	45/5	3,45	6,40	18,58	145,50
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Батон высший сорт	40	3,00	1,16	20,53	104,80
	Итого:	585	21,43	22,51	98,21	666,89
Обед						
№71 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Огурцы свежие порционно	100	0,70	0,10	1,90	12,00
№84 /СБ Москва Дели Плюс 2017, №297 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Борщ со свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10	2,06	6,42	11,29	120,00
№240,328 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Фрикадельки рыбные в соусе молочном	55/50	8,10	5,61	9,85	122,70
№203/СБ Москва Дели Плюс 2017	Макаронные изделия отварные (с маслом сливочным)	180	6,79	0,80	38,30	197,56
№ 389 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Нектар фруктовый (разливной)	200	1,00	0,20	20,20	86,60
стр 144 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Итого:	936	30,33	30,93	128,06	912,06
	ВСЕГО:	1521	51,76	53,44	226,27	1578,95

10 день Наименование блюд		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
стр 186 табл. 9 /2012 Москва Дели Плюс	Фрукты (апельсины)	120	1,08	0,24	9,72	51,60
№173 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	8,56	7,04	42,77	273,00
№ 382 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Какао с молоком	200	1,08	3,54	7,60	78,70
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Батон высший сорт	50	3,76	1,74	30,84	132,00
	Итого:	575	21,48	22,56	90,96	655,30
Обед						
№96 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,28	6,59	12,60	123,45
№284/СБ Москва Дели Плюс 2017	Запеканка картофельная с мясом (50/150)	200	19,76	36,02	43,50	557,76
№71 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Помидоры свежие (доп. гарнир)	50	0,55	0,10	1,90	11,00
№358, СБ 2017 Мосва	Кисель	200	0,57	0,06	30,20	123,60
стр 144 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб ржаной	50	2,92	0,60	19,80	99,00
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
	Итого:	810	29,98	33,77	132,60	999,60
	ВСЕГО:	1385	51,46	56,33	223,56	1654,9

11 день Наименование блюд		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
№ 14 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00

№102 /СБ Москва Дели Плюс 2016	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200/5	5,96	7,22	41,38	255,01
№212 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Омлет натуральный с сосисками	150	17,19	12,38	37,31	315,18
№376 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,00	40,00
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Батон высший сорт	40	3,00	1,16	20,53	104,80
	Итого:	554	23,30	24,03	100,35	700,99

Обед

№88 /СБ Москва Дели Плюс 2017, №297 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	2,02	6,39	16,26	96,20
№294 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Котлеты "Нежные" из куриной грудки	100	17,35	9,51	16,15	220,00
№304 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	180/5	4,19	3,70	41,61	216,00
№ 389 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Нектар плодовой (разливной)	200	1,00	0,20	20,20	86,60
стр 144 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб ржаной	50	2,92	0,60	19,80	99,00
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
	Итого:	856	31,28	30,80	138,62	905,30
	ВСЕГО:	1410	54,58	54,83	238,97	1606,29

12 день

Наименование блюд

Завтрак

		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
№ 15/ СБ Москва Дели Плюс 2017	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99	0,00	51,50
№173 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	8,31	9,52	37,57	270,00
тк №556 от 28.04.20г	Блины с маслом сливочным	90/10	6,63	12,15	34,67	274,38
№379 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Батон высший сорт	50	3,76	1,74	30,84	132,00
	Итого:	575	22,82	24,08	100,03	708,48

Обед

№71/СБ Москва Дели Плюс 2016	Огурцы свежие порционно	100	0,70	0,10	1,90	12,00
№109,105 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,60	18,79	144,25
№280 /СБ шк 2017, №366 СБ дошк 2016	Тефтели мясные в соусе томатном (вариант)	80/40	12,11	15,22	15,11	249,54
№171 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	2,76	47,67	256,80
№398/СБ Москва Дели Плюс 2016	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	10,78	48,30
стр 144 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Итого:	952	33,05	30,76	129,77	904,09
	ВСЕГО:	1527	55,87	54,84	229,80	1612,57

13 день

Наименование блюд

Завтрак

		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
стр 186 табл. 9 /2012 Москва Дели Плюс	Фрукты (апельсины)	120	1,08	0,24	9,72	51,60
№ 14 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
№173 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Каша пшеничная молочная	200	4,56	3,16	46,01	188,20

№ 378/ СБ Москва Дели Плюс 2017	Чай с молоком и сахаром	200	2,67	2,34	11,83	79,00
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Батон высший сорт	40	3,00	1,16	20,53	104,80
	Итого:	570	21,39	22,15	98,22	689,60

Обед

№71 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Помидоры свежие порционно	100	1,10	0,20	3,80	22,00
№102 /СБ Москва Дели Плюс 2017, №105 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Суп картофельный с горохом с куриными фрикадельками	250/11	6,99	6,73	14,42	170,91
ТТК №289 (Акт от 20.04.2019)	Филе минтая запеченное с сыром	100/10	24,74	7,17	0,79	164,28
№312 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70
№113/СБ Москва Дели Плюс 2017	Напиток из замороженных фруктов	200	0,20	0,10	19,82	68,12
стр 144 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Итого:	931	32,39	30,76	128,88	904,21
	ВСЕГО:	1501	53,78	52,91	227,10	1593,81

14 день

Наименование блюд

Завтрак

		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал.
№ 15/ СБ Москва Дели Плюс 2017	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99	0,00	51,50
№181 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	6,07	7,10	27,91	200,00
№ 382 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Какао с молоком	200	1,08	3,54	7,60	118,60
№424 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Булочка "Домашняя"	100	7,28	12,52	43,92	318,00
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Батон высший сорт	30	2,25	0,73	12,85	78,60
	Итого:	550	21,63	23,88	92,28	706,70

Обед

№71 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Огурцы свежие порционно	100	0,70	0,10	1,90	12,00
№95 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Рассольник Домашний со сметаной	250/10	2,35	6,59	13,05	131,00
ТТК 205, Акт от 25.12.2018	Котлеты "Столичные"	100	17,28	25,79	8,25	426,00
№304/СБ Москва Дели Плюс 2017	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	180/3	4,36	4,99	43,99	238,80
№349/СБ Москва Дели Плюс 2017	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	20,03	84,92
стр 144 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	60,00
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00
	Итого:	905	29,92	33,16	127,86	998,72
	ВСЕГО:	1455	51,55	57,04	220,14	1705,42

15 день

Наименование блюд

Завтрак

		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
№ 14 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,88	0,20	99,00
№174 /СБ Москва Дели Плюс 2016	Каша ячневая молочная	150	5,42	2,79	29,30	165,02
№222 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Пудинг из творога с повидлом	120/20	18,26	16,96	32,24	354,00
№376 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,00	40,00
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Батон высший сорт	50	3,76	1,74	30,84	132,00
	Итого:	555	23,62	23,39	100,53	700,02

№102 /СБ Москва Дели Плюс 2016	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200/5	5,96	7,22	41,38	255,01
№212 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Омлет натуральный с сосисками	150	17,19	12,38	37,31	315,18
№376 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,00	40,00
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Батон высший сорт	40	3,00	1,16	20,53	104,80
	Итого:	554	23,30	24,03	100,35	700,99
	Обед					
№88 /СБ Москва Дели Плюс 2017, №297 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	2,02	6,39	16,26	96,20
№294 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Котлеты "Нежные" из куриной грудки	100	17,35	9,51	16,15	220,00
№304 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	180/5	4,19	3,70	41,61	216,00
№ 389 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Нектар плодовой (разливной)	200	1,00	0,20	20,20	86,60
стр 144 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб ржаной	50	2,92	0,60	19,80	99,00
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
	Итого:	856	31,28	30,80	138,62	905,30
	ВСЕГО:	1410	54,58	54,83	238,97	1606,29

12 день		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Наименование блюд						
Завтрак						
№ 15/ СБ Москва Дели Плюс 2017	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99	0,00	51,50
№173 /СБ Москва Дели Плюс 2017 тк №656 от 28.04.20г	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	8,31	9,52	37,57	270,00
№379 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Блины с маслом сливочным	90/10	6,63	12,15	34,67	274,38
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Батон высший сорт	50	3,76	1,74	30,84	132,00
	Итого:	575	22,82	24,08	100,03	708,48
	Обед					
№71/СБ Москва Дели Плюс 2016	Огурцы свежие порционно	100	0,70	0,10	1,90	12,00
№109,105 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,60	18,79	144,25
№280 /СБ шк 2017, №366 СБ дошк 2016	Тефтели мясные в соусе томатном (1вариант)	80/40	12,11	15,22	15,11	249,54
№171 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	2,76	47,67	256,80
№398/СБ Москва Дели Плюс 2016	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	10,78	48,30
стр 144 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Итого:	952	33,05	30,76	129,77	904,09
	ВСЕГО:	1527	55,87	54,84	229,80	1612,57

13 день		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Наименование блюд						
Завтрак						
стр 186 табл. 9 /2012 Москва Дели Плюс	Фрукты (апельсины)	120	1,08	0,24	9,72	51,60
№ 14 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
№173 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Каша пшеничная молочная	200	4,56	3,16	46,01	188,20

Обед						
№108/СБ Москва Дели Плюс 2017	Помидоры свежие порционно	100	1,10	0,20	3,80	22,00
№83/105 СБ Москва Дели Плюс 2017	Борщ с капустой, картофелем, со сметаной	250/10	2,06	6,42	11,29	120,00
ТТК 225 (Акт от 20.01.2019)	Фрикассе из куриных грудок	50/50	17,83	13,20	2,85	203,70
№202 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,83	4,43	38,37	220,56
№342/СБ Москва Дели Плюс 2017	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,90	62,73
стр 144 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб ржаной	50	2,92	0,60	19,80	99,00
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
Итого:		<u>945</u>	<u>32,70</u>	<u>31,41</u>	<u>127,61</u>	<u>904,49</u>
ВСЕГО:		<u>1500</u>	<u>56,32</u>	<u>54,80</u>	<u>228,14</u>	<u>1604,51</u>

16 день						
Наименование блюд		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
стр 186 табл. 9 /2012 Москва Дели Плюс	Фрукты (мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	38,00
№ 15/ СБ Москва Дели Плюс 2017	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99	0,00	51,50
№174 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200/5	7,59	7,48	49,22	295,01
№379/СБ Москва Дели Плюс 2017	Кофейный напиток с мёлом	200	3,17	2,68	9,98	60,10
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Батон высший сорт	30	2,25	0,73	12,85	78,60
Итого:		<u>550</u>	<u>21,76</u>	<u>22,08</u>	<u>91,55</u>	<u>653,21</u>
Обед						
№97/СБ Москва Дели Плюс 2017, №297/СБ Москва Дели Плюс 2017	Огурцы свежие порционно	100	0,70	0,10	1,90	12,00
№234/СБ Москва Дели Плюс 2017	Суп картофельный с куриными фрикадельками	250/11	3,84	4,29	17,75	136,66
№312СБ Москва Дели Плюс 2017	Биточки рыбные из минтая	100	12,20	7,76	14,68	178,00
№ 339 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	180/5	3,87	4,62	27,80	191,36
стр 144 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Нектар плодовой (разливной)	200	1,00	0,20	20,20	86,60
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	60,00
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00
Итого:		<u>906</u>	<u>30,87</u>	<u>31,57</u>	<u>128,97</u>	<u>905,62</u>
ВСЕГО:		<u>1456</u>	<u>52,63</u>	<u>53,65</u>	<u>220,52</u>	<u>1558,83</u>

17 день						
Наименование блюд		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
стр 186 табл. 9 /2012 Москва Дели Плюс	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
№ 14 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
№210 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Омлет натуральный	200	20,20	22,60	3,70	298,20
№ 378/ СБ Москва Дели Плюс 2017	Чай с молоком и сахаром	200	2,67	2,34	11,83	79,00

стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Батон высший сорт	40	3,00	1,16	20,53	104,80
	Итого:	550	23,35	23,75	90,99	695,00
	Обед					
№99/СБ Москва Дели Плюс 2017	Суп из овощей, со сметаной	250/10	1,85	6,49	9,51	111,45
№291/СБ Москва Дели Плюс 2017	Плов из куриной грудки 50/200	250	15,40	7,57	40,20	217,50
№106/СБ Москва Дели Плюс 2017	Помидоры свежие(доп.гарнир)	50	0,55	0,10	1,90	11,00
№346/СБ Москва Дели Плюс 2017	Компот из апельсинов	200	0,45	0,10	30,99	129,23
стр 144 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб ржаной	50	2,92	0,60	19,80	99,00
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
	Итого:	860	29,97	31,26	127,34	904,68
	ВСЕГО:	1410	53,32	55,01	218,33	1599,68

18 день		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Наименование блюд						
Завтрак						
№ 14 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
№ 15/ СБ Москва Дели Плюс 2017	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99	0,00	51,50
№173 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Каша пшённая молочная	250	6,97	8,35	33,02	234,97
	Печенье	25	1,88	2,45	18,60	104,00
№ 382 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Какао с молоком	200	1,08	3,54	7,60	118,60
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Батон высший сорт	50	3,76	1,74	30,84	132,00
	Итого:	550	21,72	23,32	91,19	707,07
	Обед					
№71/СБ Москва Дели Плюс 2017	Огурцы свежие порционно	100	0,70	0,10	1,90	12,00
№113/СБ Москва Дели Плюс 2017	Суп-дапша домашняя с картофелем	250	2,57	2,78	15,69	109,00
325 ,366 СБ Москва Дели Плюс 2016	Фрикадельки из птицы в соусе томатном	55/50	8,31	9,02	8,85	150,00
№180/СБ Москва Дели Плюс 2016	Перловая каша рассыпчатая с овощами	180	5,07	0,15	35,36	163,20
№349/СБ Москва Дели Плюс 2017	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	20,03	84,92
стр 144 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб ржаной	50	2,92	0,60	19,80	99,00
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
	Итого:	935	30,03	31,14	128,23	904,62
	ВСЕГО:	1485	51,75	54,46	219,42	1611,69

19 день		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
стр 186 табл. 9 /2012 Москва Дели Плюс	Фрукты (мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	38,00
№ 14 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
№173 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Каша полбяная молочная	200	8,55	3,82	38,79	224,09
№376 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Чай с сахаром, с шиповником	200	0,24	0,09	10,49	46,32
	Блины с маслом сливочным	45/5	3,45	6,40	18,58	145,50
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Батон высший сорт	50	3,76	1,74	30,84	132,00
	Итого:	610	21,88	22,50	100,33	651,91

Обед						
№71/СБ Москва Дели Плюс 2017	Помидоры свежие порционно	100	1,10	0,20	3,80	22,00
тк акт прораб. От 27.01.19г	Итальянский суп с сосисками (с томатом)	250	4,42	12,47	13,31	185,14
	Жаркое из птицы (50/200)	250	15,21	15,21	26,30	484,33
№358,СБ 2017 Москва	Кисель	200	0,57	0,06	30,20	123,60
стр 144 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб ржаной	50	2,92	0,60	19,80	99,00
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00
	Итого:	880	30,50	33,78	128,17	985,07
	ВСЕГО:	1490	52,38	56,28	228,5	1636,98

20 день						
Наименование блюд		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
№ 14 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Масло сливочное (порциями)	10	0,70	0,10	1,90	12,00
№173 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Каша рисовая молочная	150	4,45	2,70	28,57	156,96
№223/СБ Москва Дели Плюс 2017	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	24,29	17,40	27,82	364,90
№379/СБ Москва Дели Плюс 2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,67	9,98	60,10
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Батон высший сорт	40	3,00	1,16	20,53	104,80
	Итого:	550	23,61	24,03	91,80	698,76

Обед						
№71/СБ Москва Дели Плюс 2017	Огурцы свежие порционно	100	0,70	0,10	1,90	12,00
№102/СБ Москва Дели Плюс 2017, №105 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Суп гороховый с гречками	250/10	10,62	7,83	23,60	594,25
№180/СБ Москва Дели Плюс 2016	Тефтели паровые с маслом сливочным	100/3	7,56	6,02	6,95	112,50
№203/СБ Москва Дели Плюс 2018	Макаронные изделия отварные(масло сливочное)	180	6,79	0,80	38,30	197,56
№113/СБ Москва Дели Плюс 2017	Напиток из замороженных фруктов	200	0,20	0,10	19,82	68,12
стр 144 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	60,00
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00
	Итого:	903	30,13	31,45	137,21	999,10
	ВСЕГО:	1453	53,74	55,48	229,01	1697,86

21 день						
Наименование блюд		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
стр 186 табл. 9 /2012 Москва Дели Плюс	Фрукты (апельсины)	120	1,08	0,24	9,72	51,60
№ 15/ СБ Москва Дели Плюс 2017	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99	0,00	51,50
№182 / СБ Москва Дели Плюс 2016	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200/5	5,96	7,22	41,38	255,01
№ 378/ СБ Москва Дели Плюс 2017	Чай с молоком и сахаром	200	0,07	0,02	10,00	40,00
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Батон высший сорт	40	3,00	1,16	20,53	104,80
	Итого:	580	22,06	21,85	91,63	502,91

Обед						
№84/СБ Москва Дели Плюс 2017, №105 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Борщ со свежей капустой, с картофелем, со сметаной	250/10	2,06	6,42	11,29	120,00
	Гуляш из куриных грудок	50/50	10,96	10,65	3,40	171,00

№424/СБ Москва Дели Плюс 2016	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,52	2,76	47,67	256,80
№71/СБ Москва Дели Плюс 2017	Помидоры свежие (доп.гарнир)	30	0,33	0,06	1,14	6,60
№348/СБ Москва Дели Плюс 2017	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,90	62,73
стр 144 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб ржаной	50	2,92	0,60	19,80	99,00
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Итого:	855	29,99	30,97	127,88	910,13
	ВСЕГО:	1435	52,05	52,82	219,51	1413,04
	Всего за 21 день	30880,00	1120,81	1150,90	4734,30	33875,50
	Итого в среднем за 1 день на 1 учащегося	1470,48	53,37	54,80	225,44	1613,12

P.S.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Москва Дели Плюс, 2017
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Москва Дели Плюс, 2016
Химический состав и калорийность Российских продуктов питания, Москва, Дели Плюс 2012