



"СОГЛАСОВАНО"
 Начальник УО
 А.Х.Гарифуллин
 2022г. 08.06.2022г.

ООО "АБК - Пэймент"
 Примерное меню для пришкольных лагерей дневного пребывания
 для учащихся с 7-12 лет

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	0,00	51,50
№173 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	150/5	4,25	3,41	24,28	141,31
№ 378/ СБ Москва Дели Плюс 2017	Чай с молоком и сахаром (0,5г/7,5г.сах.)	200	2,67	2,34	11,83	79,00
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Батон высший сорт	30	2,25	0,73	12,85	78,60
	Итого:	500	19,68	18,89	80,76	591,41
Обед						
№71 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Помидоры свежие порционно	60	0,66	0,12	2,28	13,20
№89/СБ Москва Дели Плюс 2017, №297 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Щи из свежей капусты с картофелем, мясными фрикадельками,со сметаной	200/11/10	3,87	6,75	6,76	109,56
тк акт прораб. от 25.12.19г	Жаркое из птицы (куриные грудки) (50/150)	200	14,33	28,73	17,77	396,00
№ 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	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:	761	25,64	28,07	111,56	788,56
	ВСЕГО:	1261	45,32	46,96	192,32	1379,97
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	200	9,00	9,81	38,59	279,01
№ 382 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Какао с молоком	200	1,08	3,04	4,60	78,70
тк №656 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	40	3,00	1,16	20,56	104,80
	Итого:	500	18,61	20,66	82,46	616,80
Обед						
119,102/СБ Москва Дели Плюс 2017	Суп гороховый с гречками	200/10	7,49	18,58	20,36	478,62
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)	150	5,67	2,12	31,93	169,42
№71 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Огурцы свежие (доп.тарнир)	60	0,42	0,60	1,07	6,21
№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:	800	27,88	28,84	111,38	791,25
	ВСЕГО:	1300	46,49	49,5	193,84	1408,05

3 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	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	6,42	6,48	32,16	213,01
№212/СБ Москва Дели Плюс 2017	Омлет натуральный с сосисками	150	15,93	10,99	12,25	349,29
№376/СБ Москва Дели Плюс 2017	Чай с сахаром(0,5г/8г)	200	0,07	0,02	10,00	40,00
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>18,62</u>	<u>20,21</u>	<u>87,26</u>	<u>612,40</u>
Обед						
№71/СБ Москва Дели Плюс 2017	Помидоры свежие порционно	60	0,66	0,12	2,28	13,20
№96,105/СБ Москва Дели Плюс 2017	Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками ,со сметаной	200/11/10	3,39	7,04	10,83	124,89
ТТК №227 (Акт от 15.04.2017)	Филе минтая запеченное с сыром	80/10	24,74	7,17	0,00	164,28
№312/СБ Москва Дели Плюс 2017	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25
№358,СБ 2017 Москва	Кисель	200	0,57	0,06	30,20	123,60
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:		<u>801</u>	<u>28,10</u>	<u>27,99</u>	<u>111,47</u>	<u>786,42</u>
ВСЕГО:		<u>1351</u>	<u>46,72</u>	<u>48,20</u>	<u>198,73</u>	<u>1398,82</u>

4 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
№175/СБ Москва Дели Плюс 2017	Каша "Дружба" молочная	150/4	4,45	6,58	23,96	174,01
№222/СБ Москва Дели Плюс 2017	Пудинг из творога со сгущенным молоком	100/10	15,87	14,12	29,38	308,00
№379/СБ Москва Дели Плюс 2017	Кофейный напиток с молоком	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>504</u>	<u>19,82</u>	<u>19,36</u>	<u>87,42</u>	<u>611,20</u>
Обед						
№113/СБ Москва Дели Плюс 2017	Суп - лапша домашняя с картофелем	250	2,57	5,54	15,69	109,00
ТТК акт проработки №265 от 25.12.18г	Котлеты "Пожарские" из говядины	100	10,70	10,06	13,18	258,05
№302/СБ Москва Дели Плюс 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	8,81	5,93	39,80	247,00
№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	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>785</u>	<u>28,29</u>	<u>26,53</u>	<u>122,39</u>	<u>853,85</u>
ВСЕГО:		<u>1289</u>	<u>48,11</u>	<u>45,89</u>	<u>209,81</u>	<u>1465,05</u>

5 день		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Наименование блюд						
Завтрак						
стр 186 табл. 9 /2012 Москва Дели Плюс	Фрукты (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00
тпк №656 от 28.04.20г	Блины с маслом сливочным	45/5	3,45	6,40	18,58	145,50
№174 Дели Плюс 2017	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/5	6,55	6,99	30,30	211,25
№ 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	30	2,25	0,73	12,85	78,60
	Итого:	565	18,67	19,67	87,66	558,35
Обед						
№97 /СБ Москва Дели Плюс 2017, №105 /СБ Москва Дели Плюс 2017 №234 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/11	4,06	3,55	13,57	112,77
№203/СБ Москва Дели Плюс 2017	Биточки рыбные из минтая	90	12,20	7,76	14,68	178,00
№71 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,88	31,96	176,10
№394/2016г	Огурцы свежие (доп.гарнир)	60	0,66	0,12	2,28	13,20
	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:	794	28,24	26,26	117,02	786,07
	ВСЕГО:	1359	46,91	45,93	204,68	1344,42

6 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
№ 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	150/5	6,42	6,48	31,26	213,01
№ 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	20,56	104,80
	Итого:	505	19,98	18,83	79,56	559,51
Обед						
№71 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Помидоры свежие порционно	60	0,66	0,12	2,28	13,20
№99 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Суп из овощей со сметаной	200/10	1,53	5,49	7,68	92,20
№291 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Плов из куриных грудок (50/150)	200	14,51	14,71	28,34	364,00
№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	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:	750	26,83	27,22	114,81	781,83
	ВСЕГО:	1255	46,81	46,05	194,37	1341,34

7 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	Каша полбяная молочная с маслом сливочным	150/3	6,46	5,04	32,14	200,23
№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(0,5г/8г.сах)	200	0,07	0,02	10,00	40,00
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Батон высший сорт	35	2,62	1,01	17,97	91,61
Итого:		503	20,11	20,36	81,92	562,44

Обед		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Наименование блюд						
Завтрак						
№119,105/СБ Москва Дели Плюс 2017, №237 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Суп гороховый с куриными фрикадельками и гречками	200/11/10	9,01	10,85	21,26	508,84
ТТК №55Д от 09.06.18г	Котлеты "Аппетитные" мясо-куриные	90	15,65	3,95	24,75	196,88
№180/СБ Москва Дели Плюс 2016	Каша перловая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	150/5	4,41	3,86	30,60	174,35
№71/СБ Москва Дели Плюс 2017	Огурцы свежие (доп.гарнир)	60	0,66	0,12	2,28	13,20
№349/2017г	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:		786	27,65	28,47	122,56	863,19
ВСЕГО:		1289	47,76	48,83	204,48	1425,63

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 сгущённым молоком	130/20	14,29	17,40	27,82	364,90
№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:		510	20,21	20,03	84,88	612,10

Обед		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Наименование блюд						
Завтрак						
№71/СБ Москва Дели Плюс 2017	Помидоры свежие порционно	60	0,66	0,12	2,28	13,20
сб.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 (50/150)	200	14,17	12,96	24,32	270,00
№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:		790	26,24	26,82	111,71	828,13
ВСЕГО:		1300	46,45	46,85	196,59	1440,23

9 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	0,00	51,50
№174 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/3	2,29	2,51	20,48	113,30
№ 378/СБ Москва Дели Плюс 2017	Чай с молоком и сахаром	200	1,52	1,35	15,90	81,00
	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	30	2,25	0,73	12,85	78,60
	Итого:	548	18,86	19,30	79,61	566,90
Обед						
№82 /СБ Москва Дели Плюс 2017,	Борщ со свежей капусты, с картофелем, со сметаной	200/10	1,70	5,44	9,11	99,20
№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)	150	5,67	2,12	31,93	169,42
№71 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,66	0,12	2,28	13,20
№ 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	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:	796	26,39	27,09	112,01	822,12
	ВСЕГО:	1344	45,25	46,39	191,62	1389,02

10 день		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Наименование блюд						
Завтрак						
стр 186 табл. 9 /2012 Москва Дели Плюс	Фрукты (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00
№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	45	3,46	1,35	22,83	117,40
	Итого:	550	19,00	19,13	81,10	562,10
Обед						
№71 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Помидоры свежие порционно	60	0,66	0,12	2,28	13,20
№96 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,87	5,57	9,40	102,00
№284/СБ Москва Дели Плюс 2017	Запеканка картофельная с мясом (50/150)	200	19,76	16,02	43,50	557,76
№358,СБ 2017 Москва	Кисель	200	0,57	0,06	30,20	123,60
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:	750	28,54	26,57	120,90	859,76
	ВСЕГО:	1300	47,54	45,7	202	1421,86

11 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
Дели Плюс 2016	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150/4	5,45	5,70	28,23	186,91
№212 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Омлет натуральный с сосисками	100	10,21	13,18	1,59	165,98
№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:	504	18,81	20,31	80,48	563,69
Обед						
№88 /СБ Москва Дели Плюс 2017,	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	200/10	1,68	5,46	6,68	87,99
№294 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Котлеты е "Нежные" из куриной грудки	90	15,62	8,55	14,53	198,00
№304 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/3	3,72	2,71	39,20	195,80
№ 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:	733	27,70	27,72	116,13	781,59
	ВСЕГО:	1237	46,51	48,03	196,61	1345,28

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	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/4	6,21	4,40	27,01	173,01
тпк №656 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	40	3,00	1,16	20,53	104,80
	Итого:	509	19,96	20,38	87,16	607,29
Обед						
№109,108 /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	249,00
№171 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	2,30	39,73	214,17
№71 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,66	0,12	2,28	13,20
№388/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	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:	840	26,47	26,44	119,38	781,55
	ВСЕГО:	1349	46,43	46,82	206,54	1388,84

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	150/5	6,42	6,48	32,16	213,01
№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	30	2,25	0,73	12,85	78,60
	Итого:	515	18,50	19,04	86,69	588,21
Обед						
№71 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Помидоры свежие порционно	60	0,66	0,12	2,28	13,20
№102,105 /СБ Москва Дели Плюс 2017, №297/СБ Москва Дели Плюс 2017	Суп картофельный с горохом с куриными фрикадельками	200/11	5,89	5,67	14,11	141,26
ТТК №227 (Акт от 15.04.2017)	Филе минтая запеченное с сыром	80/10	14,74	7,17	0,00	164,28
№312/СБ Москва Дели Плюс 2017	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25
№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:	791	28,23	28,66	112,17	797,31
	ВСЕГО:	1306	46,73	47,70	198,86	1385,52

14 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
№181 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Каша манная молочная с маслом сливочным	150/5	4,56	6,23	20,64	157,28
№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:	500	19,12	20,01	85,01	613,98
Обед						
№95 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Рассольник Домашний со сметаной	200/10	1,93	5,57	10,51	107,80
ТТК 205, Акт от 25.12.2018	Котлеты "Столичные"	90	15,56	32,21	7,40	383,63
№304 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/3	3,72	2,71	39,20	195,80
№71 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,66	0,12	2,28	13,20
№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	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:	773	26,79	29,03	116,06	816,35
	ВСЕГО:	1273	45,91	49,04	201,07	1430,33

15 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
№174 /СБ Москва Дели Плюс 2016	Каша ячневая молочная	150/4	6,55	6,99	30,30	211,25
№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	6,42	6,48	32,16	213,01
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Батон высший сорт	30	2,25	0,73	12,85	78,60
Итого:		534	19,56	20,43	87,68	612,86
Обед						
№71 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Помидоры свежие порционно	60	0,66	0,12	2,28	13,20
№83/105 СБ Москва Дели Плюс 2017	Борщ со свежей капустой, картофелем, со сметаной	200/10	1,70	5,44	9,11	99,20
ТТК 225 (Акт от 20.01.2019г)	Фрикассе из куриных грудок	50/50	17,83	13,20	2,85	203,70
№203/СБ Москва Дели Плюс 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,88	31,96	176,10
№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	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:		785	28,29	26,40	111,74	785,93
ВСЕГО:		1319	47,85	46,83	199,42	1398,79

16 день		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Наименование блюд						
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 2017г	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150/5	5,68	6,51	36,88	229,51
№379/СБ Москва Дели Плюс 2017	Кофейный напиток с молоком	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:		500	18,85	19,11	69,21	558,71
Обед						
№97/СБ Москва Дели Плюс 2017, №297/СБ Москва Дели Плюс 2017	Суп картофельный с куриными фрикадельками	200/11	3,37	3,72	14,37	113,86
№234 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Биточки рыбные из минтая	90	12,20	7,76	14,68	178,00
№312/СБ Москва Дели Плюс 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,22	6,34	18,22	151,76
№71 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Огурцы свежие (доп.гарфир)	60	0,66	0,12	2,28	13,20
№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	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:		774	26,71	26,74	111,39	784,41
ВСЕГО:		1274	45,56	45,85	180,60	1343,12

17 день Наименование блюд Завтрак		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
стр 186 табл. 9 /2012 Москва Дели Плюс	Фрукты (яблоки)	120	0,50	0,48	11,76	56,40
№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	150	15,14	16,90	2,64	223,57
№ 37В/ СБ Москва Дели Плюс 2017	Чай с молоком и сахаром	200	1,52	1,35	15,90	81,00
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Батон высший сорт	30	2,25	0,73	12,85	78,60
	Итого:	510	18,45	21,11	82,49	581,10
Обед						
№99 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Суп из овощей со сметаной	200/10	1,53	5,49	7,68	92,20
№291/СБ Москва Дели Плюс 2017	Плов из куриной грудки 50/150	200	19,58	13,54	41,38	363,62
№71 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Помидоры свежие (доп.гарнир)	60	0,66	0,12	2,28	13,20
№346/СБ Москва Дели Плюс 2017	Компот из апельсинов	200	0,45	0,10	33,99	141,20
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:	730	26,48	26,85	111,97	782,22
	ВСЕГО:	1240	44,93	47,96	194,46	1363,32

18 день Наименование блюд Завтрак		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
№ 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	200	5,58	6,68	29,30	199,52
№ 382 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Какао с молоком	200	1,08	3,54	7,60	118,60
	Печенье	25	1,88	2,45	18,60	104,00
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Батон высший сорт	50	3,76	1,74	30,84	132,00
	Итого:	500	18,33	20,65	86,47	616,62
Обед						
№113/СБ Москва Дели Плюс 2017	Суп-лапша 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	Каша перловая рассыпчатая с овощами	150	4,23	0,12	29,46	136,00
№71 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Огурцы свежие (доп.гарнир)	60	0,66	0,12	2,28	13,20
№348/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	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:	845	27,11	26,93	111,83	782,32
	ВСЕГО:	1345	45,44	47,58	198,3	1398,94

19 день		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
стр 196 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	180	7,55	3,35	34,58	199,00
№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	30	2,25	0,73	12,85	78,60
	Итого:	570	18,37	19,02	84,13	573,40
Обед						
№71 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Помидоры свежие порционно	60	0,66	0,12	2,28	13,20
тк акт прораб. От 27.01.19г	Итальянский суп с сосисками (с томатом)	250	4,42	12,47	13,31	185,14
тк от 25.12.2019г	Жаркое из птицы(куриных грудок) (50/150)	200	14,33	8,73	19,77	396,00
№358,СБ 2017 Москва	Кисель	200	0,57	0,06	30,20	123,60
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:	770	26,24	28,98	112,20	848,94
	ВСЕГО:	1340	44,61	48	196,33	1422,34

20 день		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Наименование блюд						
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	100/20	10,08	12,03	29,07	301,76
№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	30	2,25	0,73	12,85	78,60
	Итого:	510	19,65	19,23	82,37	609,42
Обед						
119/СБ Москва Дели Плюс 2017	Суп гороховый с гренками	200/10	7,49	8,58	20,36	478,62
№180/СБ Москва Дели Плюс 2016	Тефтели мясные паровые с маслом сливочным	100/3	7,56	6,02	6,95	112,50
№203/СБ Москва Дели Плюс 2017	Макаронные изделия отварные (с маслом сливочным)	150	5,67	2,12	31,93	169,42
№71 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,66	0,12	2,28	13,20
№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:	783	25,84	27,54	117,98	862,86
	ВСЕГО:	1293	45,49	46,77	200,35	1472,28

21 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
№ 15/ СБ Москва Дели Плюс 2017	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99	0,00	51,50
№174 Дели.Плюс 2017	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/5	6,55	6,99	35,23	231,00
№ 378/ СБ Москва Дели Плюс 2017	Чай с молоком и сахаром	200	1,52	1,35	15,90	81,00
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Батон высший сорт	30	2,25	0,73	12,85	78,60
	Итого:	550	18,35	19,30	79,70	558,70
Обед						
№71 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Помидоры свежие порционно	60	0,66	0,12	2,28	13,20
№82 /СБ Москва Дели Плюс 2017.	Борщ со свежей капусты со сметаной	200/10	1,70	5,44	9,11	99,20
	Гуляш из куриных грудок	50/50	10,96	10,65	3,40	171,00
№293/СБ Москва Дели Плюс 2016	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	2,30	39,73	214,17
№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	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:	780	26,51	26,27	116,06	791,30
	ВСЕГО:	1330	44,86	45,57	195,76	1350,00
	Всего за 21 день	27354,00	971,68	990,45	4156,74	29313,15
	Итого в среднем за 1 день на 1 учащегося	1302,57	46,27	47,16	197,94	1395,86

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, 2015
Химический состав и калорийность Российских продуктов питания, Москва, Дели Плюс 2012