

СОГЛАСОВАНО

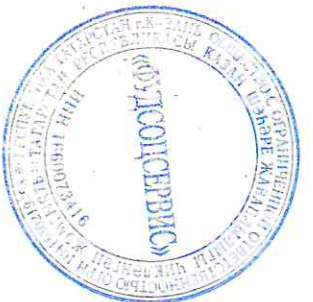
" " 2024г.



УТВЕРЖДЕНО
 ООО «АБК-Пэймент»
 Директор

Рахматуллин Р.Р.
 " " 2024г.

Примерное меню для пришкольных лагерей дневного пребывания
 для учащихся с 12 лет и старше



УТВЕРЖДЕНО
 ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»
 Директор

Харламова Э.Р.
 " " 2024г.

№1 день	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В,мг	С,мг	Амкг	Е,мг	Са	Р	Мг	Fe
	Завтрак													
стр 186 табл 9 /2012	Фрукты (бананы, яблоки, апельсины, мандарины)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Москва Дели Плюс														
№ 14 /СБ Москва Дели	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00			40,00	0,11	2,40	3,00		0,02
Плюс 2017														
№173 /СБ Москва Дели	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	8,27	9,50	37,57	270,00	0,18	0,96	34,80	0,56	148,42	233,48	70,82	1,72
Плюс 2017														
№ 382 /СБ Москва	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
Дели Плюс 2017														
стр 134 табл 6 /2012	Батон высшего сорта	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06			0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Москва Дели Плюс														
	Итого:	565	21,46	22,14	91,04	679,60	0,32	12,55	99,20	1,72	328,54	404,54	107,66	5,02
	Обед													
№12	Салат из кукурузы к/с	100	2,88	6,18	8,04	99,30	0,10	9,30		2,83	18,66	57,78	19,53	0,66
сб рецепт(дошк)														
2016														
№88, 105 /СБ Москва	Щи из свежей капусты, картофеля и с мясными	250/15/7	4,927	7,692	6,263	120,729	0,05	17,23	9,99	2,49	60,11	74,25	24,21	0,92
Дели Плюс 2017	фрикадельками со сметаной													
ГТК №187 от 2018	Гуляш из отварных куриных грудок	50/50	15,94	8,83	3,40	154,39	0,08	3,97	28,40	3,20	17,17	122,75	18,27	1,14
№202/СБ Москва Дели	Макаронные изделия отварные	180	6,620	5,418	31,734	202,140	0,07	0,00		1,16	5,83	44,60	25,34	1,33
Плюс 2017														
№ 388 /СБ Москва	Напиток из лимонника	200	0,68	0,28	10,78	48,20	0,01	100,00	0,00	0,76	21,04	3,44	3,44	0,60
Дели Плюс 2017														
стр 144 табл 6 /2012	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00		0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
Москва Дели Плюс														
стр 134 табл 6 /2012	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00		0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Москва Дели Плюс														
	Итого:	952	31,47	31,00	110,88	841,26	0,45	130,50	38,39	11,69	147,30	410,32	121,29	7,15
	ВСЕГО:	1517	52,93	53,14	201,92	1520,86	0,77	143,05	137,59	13,41	475,84	814,86	228,95	12,17

3 день		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Мг	Fe
№	Наименование блюда Завтрак													
№222 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Пудинг из творога со ступенным молоком	100/15	14,9	11,6	38,1	317,1	0,09	0,51	68,51	0,51	208,66	230,94	31,03	0,94
№ 14 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00			40,00	0,11	2,40	3,00		0,02
№175 / СБ Москва Дели Плюс 2017	Капша "Дружба" молочная с маслом сливочным	200/5	5,9	10,9	32,7	253,8	0,10	0,94	53,50	0,18	130,20	152,99	36,33	0,79
№379 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Батон высший сорт	50	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75
	Итого:	580	21,44	22,56	91,03	675,23	3,98	6,50	185,75	4,55	470,79	480,68	85,12	5,63
	Обед													
№10 сб.рецептур(допк.) 2016	Зеленый горошек к/с (доп. гарнир)	30	0,93	0,06	1,95	12,00	0,03	3,00	0,00	0,06	6,00	18,60	6,30	0,21
№113 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Суп - лапша домашняя на курином бульоне	250	2,57	5,54	11,62	115,75	0,05	0,50	12,50	2,58	28,55	38,50	10,68	0,65
№292 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Птица тушеная с овощами	50/50	8,8	10,2	8,6	161,3	0,08	5,33	11,87	0,85	36,25	118,22	23,25	2,05
№302 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,50	0,25	0,00		0,73	17,78	244,71	162,99	5,47
№358,СБ 2017 Москва	Кисель	200	0,60	0,10	30,20	123,60	0,00	1,10			15,70	16,30	3,36	0,37
стр 144 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00		0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00		0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Итого:	860	30,29	31,56	134,54	921,68	0,56	9,93	24,37	5,47	128,78	543,83	237,07	11,26
	ВСЕГО:	1440	51,73	54,12	225,57	1596,91	4,53	16,43	210,12	10,01	599,57	1024,51	322,19	16,89

4 день													
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Мг	Fe
стр 186 табл. 9 /2012 Москва Дели Плюс Завтрак	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Фрукты (бананы, яблоки, апельсины, мандарины)													
№15/ СБ Москва Дели Плюс 2017	15	3,95	3,99	0,00	51,50	0,01	0,11	31,50	0,06	150,00	90,00	8,25	0,11
Сыр (норвежия)													
№210 /СБ Москва Дели Плюс 2017	200	13,6	13,1	3,5	386,2	0,14	0,34	432,76	1,00	137,45	301,03	21,52	3,52
Омлет натуральный													
№ 378/ СБ Москва Дели Плюс 2017	200/15	2,45	4,35	16,35	113,43	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
Чай с молоком ,с сахаром													
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06			0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Вагон высшего сорт													
Итого:	<u>580</u>	<u>23,52</u>	<u>23,29</u>	<u>97,42</u>	<u>677,64</u>	<u>0,27</u>	<u>11,78</u>	<u>474,26</u>	<u>2,11</u>	<u>439,55</u>	<u>527,33</u>	<u>60,67</u>	<u>6,83</u>
Обед													
№52 /СБ Москва Дели Плюс 2017	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	2,70	35,46	40,63	20,70	1,32
Салат из свежих отварной с маслом растительным													
№97, 105 /СБ Москва Дели Плюс 2017	250/11	4,9	4,9	16,9	142,8	0,14	12,26	6,40	1,38	36,35	95,77	33,63	1,41
Суп картофельный с мясными фрикадельками													
№234 /СБ Москва Дели Плюс 2017	100	19,20	8,53	10,24	181,48	0,06	0,60	0,13	0,81	55,03	171,33	15,00	
Виточки рыбные из минтая													
№203/СБ Москва Дели Плюс 2017	180/5	5,6	8,1	26,5	201,5	0,06	0,00	20,00	1,02	6,06	38,67	21,12	1,12
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным													
Акт проработки ТТК №538 от 23.12.2020	200	0,52	0,18	28,86	122,60	0,01	27,60	0,00	0,38	23,70	18,40	13,42	0,71
Компог из сухофруктов													
стр 144 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00		0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
Хлеб ржаной													
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00		0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Хлеб пшеничный													
Итого:	<u>946</u>	<u>32,38</u>	<u>30,93</u>	<u>135,18</u>	<u>957,65</u>	<u>0,43</u>	<u>47,11</u>	<u>26,53</u>	<u>7,53</u>	<u>181,10</u>	<u>472,29</u>	<u>134,37</u>	<u>7,06</u>
ВСЕГО:	1526,00	55,90	54,22	232,60	1635,28	0,69	58,89	500,79	9,64	620,64	999,63	195,04	13,89

5 день		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Мг	Fe
стр 184 табл. 9 /2012	Наименование блюда													
Москва Дели Пмос	Завтрак													
№14 /СБ Москва Дели	Фрукты (бананы, яблоки, апельсинны, мандарины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
Пмос 2017	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00			40,00	0,11	2,40	3,00		0,02
№173 /СБ Москва Дели	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	200/5	8,4	10,8	43,3	304,6	0,14	0,94	53,50	0,75	143,28	216,03	43,27	2,28
Пмос 2017														
№ 382 /СБ Москва	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,6	0,06	1,59	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
Дели Пмос 2017														
стр 134 табл.6 /2012	Батон высшего сорта	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06			0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Москва Дели Пмос	Итого:	565	23,12	23,24	94,77	663,17	0,29	62,53	117,90	1,91	341,40	399,09	84,11	3,68
	Обед													
Согласно сборника														
рецептур (дошкол)	Салат из картофеля с соевыми отрудами	100	1,22	7,84	8,96	111,40	0,06	6,04	0,00	2,41	18,52	42,10	15,21	0,68
2016 №23														
№99 /СБ Москва Дели	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	250/10	1,8	6,5	9,5	111,5	0,08	10,42	10,00	2,36	43,65	55,38	21,65	0,80
Пмос 2017														
Согласно сборника	Плов из отварных куриных грудок	50/200	13,72	6,42	53,43	327,00	0,14	7,86	0,10	0,28	42,72	181,00	70,92	2,02
рецептур (школьн)														
2017г. № 291	Напиток из пивоварки	200	0,68	0,28	10,78	48,20	0,01	100,00	0,00	0,76	21,04	3,44	3,44	0,60
№ 388 /СБ Москва														
Дели Пмос 2017	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00		0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
стр 144 табл.6 /2012														
Москва Дели Пмос	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00		0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
стр 134 табл.6 /2012	Итого:	910	26,41	28,52	116,30	715,55	0,42	124,31	10,10	7,06	150,43	389,42	141,72	6,60
Москва Дели Пмос	ВСЕГО:	1475	49,53	51,76	211,07	1378,72	0,71	186,84	128,00	8,97	491,83	788,51	225,83	10,28

6 день		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Мg	Fe
Наименование блюда	Завтрак													
стр 186 табл. 9 /2012 Москва Деги Плюс	Фрукты (бананы, яблоки, апельсины, мандарины)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
№ 15/ СБ Москва Деги Плюс 2017	Сыр (порцирами)	15	3,95	3,99	0,00-	51,50	0,01	0,11	31,50	0,06	150,00	90,00	8,25	0,11
№173 / СБ Москва Деги Плюс 2017	Каша пшеница молочная с маслом сливочным	200/5	8,4	10,8	43,3	304,6	0,14	0,94	53,50	0,75	143,28	216,03	43,27	2,28
№376 /СБ Москва Деги Плюс 2017	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28
стр 134 табл.6 /2012 Москва Деги Плюс	Батон высшего сорта	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06		0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	
	Итого:	585	21,44	22,10	93,76	654,07	0,23	11,07	85,00	1,86	329,88	352,33	68,42	5,47
Обед														
№47 / СБ Москва Деги Плюс 2017	Салат из квашеной капусты	100	1,71	5,00	8,46	85,70	0,02	19,81	0,00	15,40	52,24	33,95	16,01	0,67
№119,297 /СБ Москва Деги Плюс 2017	Суп гороховый с фрикадельками из птицы и грибок	250/11/10	10,5	19,6	24,4	411,6	0,32	1,11	4,35	22,48	61,68	120,50	43,80	3,11
ТТК 65Д	Колбасы "Аппетитные"	100	9,75	12,48	6,40	143,75	0,07	2,00	16,10	1,58	18,82	146,40	18,93	2,00
№180 со.рецептур(допк.) 2016	Каша перловая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	180/5	5,3	3,5	36,7	199,4	0,05	0,68	18,05	0,73	28,79	186,17	29,69	1,14
Согласно сборника рецептур (школьн.) 2017г № 348	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,20	0,02	0,00		0,08	20,32	19,36	8,12	0,45
стр 144 табл.6 /2012 Москва Деги Плюс	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00		0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
стр 134 табл.6 /2012 Москва Деги Плюс	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00		0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Итого:	956	33,01	30,43	135,37	994,49	0,63	23,60	38,50	41,52	206,35	613,89	147,05	9,87
ВСЕГО:		1541	54,45	52,52	229,14	1648,56	0,86	34,67	123,49	43,38	536,22	966,22	215,47	15,34

7 день	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Мг	Fe
стр 184 табл. 9 /2012 Москва Дели Пинос	Завтрак Фрукты (бананы, яблоки, апельсины, мандарины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
№ 14 /СБ Москва Дели Пинос 2017	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00		40,00		0,11	2,40	3,00		0,02
№223 /СБ Москва Дели Пинос 2017	Запеканка из творога со ступённым молоком	175/25	19,9	22,1	56,0	540,0	0,12	0,94	130,00	0,83	391,17	430,31	53,11	1,29
№379 /СБ Москва Дели Пинос 2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
стр 134 табл. 6 /2012 Москва Дели Пинос	Батон высшего сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06			0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
	Итого:	560	24,05	22,31	97,78	683,60	0,26	62,24	190,00	1,99	562,85	578,81	86,61	2,34
	Обед													
№67 /СБ Москва Дели Пинос 2017	Винегрет с соевыми отрудами	100	1,40	10,04	7,29	125,10	0,04	9,63	0,00	4,50	31,24	43,27	19,53	0,83
Согласно сборника рецептур (школьн) 2017г. № 98,288	Суп крестьянский с пшенной крупой с мясом птицы со сметаной	250/15/7	5,2	8,8	6,4	127,3	0,05	10,26	15,81	2,46	50,15	62,69	17,88	0,87
№271 /СБ Москва Дели Пинос 2017	Котлеты по домашнему из говядины	100	12,2	23,2	9,2	293,5	0,15	0,22	46,52	2,63	17,59	119,48	17,87	1,91
№304 /СБ Москва Дели Пинос 2018	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	180/3	4,4	8,6	44,1	271,4	0,03	0,00	11,98	0,37	2,36	74,03	19,60	0,64
№342/СБ Москва Дели Пинос 2017	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
стр 144 табл. 6 /2012 Москва Дели Пинос	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00		0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
стр 134 табл. 6 /2012 Москва Дели Пинос	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00		0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Итого:	955	30,43	32,00	139,18	931,85	0,43	21,01	74,31	11,29	140,01	411,37	110,52	7,70
	ВСЕГО:	1515	54,48	54,31	236,95	1615,45	0,69	83,25	264,31	13,28	702,86	990,18	197,13	10,04
	Всего за 7 дней	10580,00	366,62	368,15	1541,51	10955,85	9,05	625,64	1520,14	113,29	3855,89	6389,80	1609,46	91,06
	Итого в среднем за 1 день на 1 учащегося	1511,43	52,37	52,59	220,22	1565,12	1,29	89,38	217,16	16,18	550,84	912,83	229,92	13,01

Р.С. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

Москва Дели Пинос, 2017

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

Москва Дели Пинос, 2016

Химический состав и калорийность. Российских продуктов питания, Москва, Дели Пинос 2012