

СОГЛАСОВАНО
Сунгатуллина Э.М.

124г.



УТВЕРЖДЕНО
ООО "АБК-Пэймент"
Директор _____ Рахматуллин Р.Р.
" _____ 2024г.



УТВЕРЖДЕНО
ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"
Директор _____ Харламова Э.Р.
" _____ 2024г.

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

I день

Наименование блюд

Выход Белки Жиры Угл-ды Ккал В1,мг С,мг А,мкг Е,мг Са Р Mg Fe

Завтрак

стр 186 табл. 9 /2012 Москва Дели 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
№ 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
№173 /СБ Москва Дели Плюс 2017	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
№ 382 /СБ Москва Дели Плюс 2017	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
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Батон высший сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06			0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
	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 сб.рецептур(дошк.) 2016	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
№88, 105 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Щи из свежей капусты, картофеля и с мясными фрикадельками со сметаной	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
ТТК №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 Плюс 2017	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
№ 388 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Напиток из шиповника	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
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:	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

2 день

Наименование блюд

Завтрак

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	
стр 184 табл. 9 /2012 Москва Дели Плюс	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	
№ 15/ СБ Москва Дели Плюс 2017	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		51,50	0,01	0,11	31,50	0,06	150,00	90,00	8,25	0,11
№171 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	8,6	10,0	50,1	325,0	0,16	0,00	50,00	1,08	45,11	195,59	45,83	3,31
№376 /СБ Москва Дели 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 Дели Плюс	Батон высший сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	
	Итого:	585	18,12	17,32	73,18	567,50	0,26	60,14	81,50	2,19	249,71	343,89	74,98	4,60

Обед

№67 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Винегрет с солеными огурцами	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
№96,297 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Рассольник ленинградский с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/10	3,8	8,0	13,2	146,0	0,10	8,53	14,35	2,40	42,98	74,20	26,65	1,07
№280 /СБ шк 2017, №366 СБ дошк 2016	Тефтели из говядины в соусе томатном (1вариант)	80/50	11,8	18,7	14,8	274,4	0,06	2,86	0,00	3,89	10,18	113,24	32,18	1,78
№312/СБ Москва Дели Плюс 2017	Пюре картофельное	180	3,72	10,99	21,58	207,43	0,17	21,36	60,00	0,29	49,99	104,43	32,88	1,23
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 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:	981	29,49	30,75	131,09	992,55	0,54	42,38	74,35	12,41	179,21	462,01	149,86	7,86
	ВСЕГО:	1566	47,60849	48,07191	204,263	1560,0521	0,80	102,51	155,85	14,60	428,92	805,90	224,84	12,45

3 день
Наименование блюд
Завтрак

		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe
№222 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Пудинг из творога со сгущённым 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	Каша "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	Багон 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(дошк.) 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 блюд

Завтрак

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	
стр 186 табл. 9 /2012 Москва Дели 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 Дели Плюс 2017	Сыр (порциями)	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
№210 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Омлет натуральный	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
№ 378/ СБ Москва Дели Плюс 2017	Чай с молоком ,с сахаром	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
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Батон высший сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06		0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	
	Итого:	580	23,52	23,29	97,42	677,64	0,27	11,78	474,26	2,11	439,55	527,33	60,67	6,83

Обед

№52 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	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
№97, 105 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Суп картофельный с мясными фрикадельками	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
№234 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Биточки рыбные из минтая	100	19,20	8,53	10,24	181,48	0,06	0,60	0,13	0,81	55,03	171,33	15,00	
№203/СБ Москва Дели Плюс 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	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
Акт проработки ТТК №538 от 23.12.2020	Компот из сухофруктов	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
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:	946	32,38	30,93	135,18	957,65	0,43	47,11	26,53	7,53	181,10	472,29	134,37	7,06
	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

Наименование блюд

Завтрак

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	
стр 184 табл. 9 /2012 Москва Дели Плюс № 14 /СБ Москва Дели Плюс 2017	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	
№173 /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	
№ 382 /СБ Москва Дели Плюс 2017	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
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	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
	Батон высший сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06		0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	
	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) 2016 №23	Салат из картофеля с солеными огурцами	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
№99 /СБ Москва Дели Плюс 2017	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
Согласно сборника рецептур (школьн) 2017г № 291	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
№ 388 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Напиток из шиповника	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
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:	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
	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	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe
Наименование блюд														
Завтрак														
стр 186 табл. 9 /2012 Москва Дели 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 Дели Плюс 2017	Сыр (порциями)	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 Дели Плюс 2017	Каша полбяная 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 Дели 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 Дели Плюс	Батон высший сорт	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 Дели Плюс 2017	Салат из квашенной 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 Дели Плюс 2017	Суп гороховый с фрикадельками из птицы и гречкам	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 №180	Котлеты "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
со.рецептур(дошк.) 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 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:	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 блюд													
	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
стр 184 табл. 9 /2012 Москва Дели Плюс	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 Плюс 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 Плюс 2017	Запеканка из творога со сгущённым 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
№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
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Батон высший 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
Обед													
№67 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Винегрет с солеными огурцами	100	1,40	10,04	7,29	125,10	0,04	9,63	0,00	4,50	31,24	43,27	19,53
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
№271 /СБ Москва Дели Плюс 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
№304 /СБ Москва Дели Плюс 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
№342/СБ Москва Дели Плюс 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
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:	955	30,43	32,00	139,18	931,85	0,43	21,01	74,31	11,29	140,01	411,37	110,52
	ВСЕГО:	1515	54,48	54,31	236,95	1615,45	0,69	83,25	264,31	13,28	702,86	990,18	197,13
	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
	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

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