

"СОГЛАСОВАНО"

" " 2022г.



УТВЕРЖДЕНО

" " 2022г.

**Примерное меню для пришкольного лагеря дневного пребывания
для учащихся от 7 до 11 лет**

1 день						
Наименование блюд		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
стр 186 табл. 9 /2012 Москва Дели Плюс № 15/ СБ Москва Дели Плюс 2017	Фрукты (бананы, яблоки, апельсины, мандарины)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
№173 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		51,50
№173 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	8,57	10,50	29,20	217,96
№ 378/ СБ Москва Дели Плюс 2017	Чай с молоком и сахаром	150/35/15	1,55	1,35	15,90	81,00
	Печенье	25	1,60	2,00	16,50	90,00
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60
	Итого:	525	18,32	19,11	86,82	566,06
	Обед					
№71 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Помидоры свежие порционно	60	0,66	0,12	2,28	13,20
№88/СБ Москва Дели Плюс 2017, №105 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Щи из свежей капусты с картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной	200/11/10	3,87	6,75	6,76	109,56
№ 259 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Жаркое по - домашнему из говядины (50/150)	200	16,70	21,02	46,68	427,50
№ 303 /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:	761	27,91	28,89	111,44	810,06
	ВСЕГО:	1286	46,23	48	198,26	1376,12
	2 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
№173 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Каша геркулесовая молочная	200	8,24	4,87	27,51	197,47
№ 382 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Какао с молоком	200	4,08	3,55	17,58	118,60
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60
№424/СБ Москва Дели Плюс 2017	Булочка домашняя	15	0,00	0,00	11,20	42,25
	Итого:	45	3,68	3,63	15,76	113,10
	Обед	500	18,33	20,17	87,60	616,02
№20/СБ Москва Дели Плюс 2017	Огурцы свежие с маслом растительным	60/5	0,45	3,61	1,41	39,96
101/СБ Москва Дели Плюс 2017	Суп картофельный с крупой на курином бульоне из отварного мяса птицы	250	1,97	4,71	12,11	98,75
ТТК №187 от 2018 №202/СБ Москва Дели Плюс 2017	Гуляш из отварных куриных грудок	50/50	13,90	16,50	5,80	197,80
ТТК	Макаронные изделия отварные	150	5,67	0,70	31,90	156,30
	Компот из замороженной черной смородины	200	0,60	0,20	24,80	116,00
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	28,27	26,52	111,54	782,01
	ВСЕГО:	1345	46,6	46,69	199,14	1398,03
	3 день					
	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
	Завтрак					
№ 15/ СБ Москва Дели Плюс 2017	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		51,50

№173 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	6,46	6,10	38,21	217,50
№210 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Омлет натуральный	100	7,29	9,55	12,76	206,66
№376 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15,00	60,00
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60
	Итого:	500	20,02	20,53	81,39	614,26
	Обед					
№73 /СБ Москва Дели Плюс 2016	Икра кабачковая	60	1,37	3,59	7,27	66,90
№94 ,297/СБ Москва Дели Плюс 2017 ТТК №227 (Акт от 15.04.2017)	Рассольник ленинградский с фрикадельками из птицы, со сметаной	200/11/10	3,39	9,05	14,36	124,90
№312 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Филе минтая запеченное с сыром	80/10	13,20	6,44	3,63	156,33
	Пюре картофельное	150	3,06	6,80	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:	801	27,27	26,74	111,42	782,18
	ВСЕГО:	1301	47,2851	47,2735	192,813	1396,44
	4 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
№175 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	150/4	4,53	5,80	25,06	141,90
№222 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Пудинг из творога со сгущенным молоком	100/10	10,17	4,12	29,38	208,00
№379 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,67	15,95	100,60
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Батон высший сорт	30	2,26	0,88	15,40	78,60
	Итого:	504	20,21	20,72	85,92	595,10
	Обед					
№113 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Суп - лапша домашняя на курином бульоне из отварного мяса птицы	250	2,57	5,54	11,62	115,75
№292 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Птица тушеная с овощами	50/50	10,70	10,06	10,79	183,95
№171 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Каша гречневая рассыпчатая с зеленым горошком к/с (доп. гарнир)	150/30	8,20	10,25	40,45	254,64
№ 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:	810	28,15	26,85	118,58	814,13
	ВСЕГО:	1314	48,36	47,5697	204,5	1409,233
	5 день					
	Наименование блюд					
	Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
стр 186 табл. 9 /2012 Москва Дели Плюс	Фрукты (бананы, яблоки, апельсины, мандарины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00
№ 15/ СБ Москва Дели Плюс 2017	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		51,50
№182 /СБ Москва Дели Плюс 2016	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/5	3,94	8,60	27,23	198,40
№ 378/ СБ Москва Дели Плюс 2017	Чай с молоком ,с сахаром	150/35/15	1,55	1,35	15,90	81,00
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Батон высший сорт	30	2,25	0,88	15,40	78,60
	Итого:	530	12,59	15,02	66,63	452,50
	Обед					
№52 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60/5	0,85	5,60	4,96	55,68
№104 /СБ Москва Дели Плюс 2017, №105 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/11	4,01	9,50	13,58	112,20
№234 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Биточки рыбные из минтая	90	10,98	7,80	11,52	160,20
№202/СБ Москва Дели Плюс 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,88	31,96	176,10
ТТК	Компот из замороженной черной смородины	200	0,60	0,20	24,80	116,00

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:	799	27,80	26,78	122,34	793,38
	ВСЕГО:	1329	40,3901	41,8	188,966	1245,88
6 день						
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
№ 14 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
№401 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Оладьи с повидлом	150/20	11,95	8,63	43,45	306,18
№ 382 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60
	Итого:	510	18,76	20,69	86,38	616,38
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 на курином бульоне из отварного мяса птицы, со сметаной	200/10	1,53	5,49	7,68	98,50
№321 Сб дожд 2016	Плов из отварных куриных грудок (50/150)	200	19,80	21,48	43,45	389,34
№349 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Компот из урюка и чернослива	200	0,55	0,08	25,77	107,40
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	28,22	27,97	114,70	781,64
	ВСЕГО:	1260	46,98	48,66	201,08	1398,02
7 день						
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	150/4	6,14	5,76	36,20	200,90
№210 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Омлет натуральный	100	7,29	9,55	12,76	206,66
№376 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15,00	60,00
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Батон высший сорт	35	2,63	1,02	17,99	91,70
	Итого:	500	20,08	20,34	81,95	610,76
Обед						
№20/СБ Москва Дели Плюс 2017	Огурцы свежие с маслом растительным	60/5	0,45	3,61	1,41	39,96
Дели Плюс 2017, №297 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Суп гороховый с фрикадельками из птицы и гречками	200/11/10	6,08	14,50	11,26	137,42
ТТК 65Д №180/СБ Москва Дели Плюс 2016	Котлеты "Аппетитные"	90	10,64	3,94	14,75	166,88
349/СБ Москва Дели Плюс 2017	Перловая каша рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	150/5	4,41	3,86	12,36	144,53
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
	Печенье	25	1,60	2,00	16,50	90,00
стр 144 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	Итого:	816	28,10	28,60	114,93	841,49
	ВСЕГО:	1316	48,18	48,94	196,88	1452,25
8 день						
Наименование блюд						
Завтрак						
стр 186 табл. 9 /2012 Москва Дели Плюс	Фрукты (бананы, яблоки, апельсины, мандарины)	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	13,60	9,14	38,48	313,00
№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	30	2,25	0,87	15,42	78,60

Итого: 510 20,18 20,18 79,70 609,80

Обед

№12 /СБ Москва Дели Плюс 2016	Салат из кукурузы к/с	60	1,73	3,70	4,81	59,46
№98 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Суп крестьянский с пшенной крупой на мясном бульоне из отварного мяса говядины	250	2,18	2,84	14,29	91,50
№143 /СБ Москва Дели Плюс 2017, №241 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Рагу овощное с отварным мясом (50/150)	200	14,47	16,60	17,31	292,17
№342/СБ Москва Дели Плюс 2017	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60
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:	790	24,22	24,10	99,81	730,93
	ВСЕГО:	1300	44,3983	44,2833	179,51	1340,727

9 день

Наименование блюд

Завтрак

		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
№ 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	150/3	6,62	7,08	12,15	143,80
стр 186 табл. 9 /2012 Москва Дели Плюс	Фрукты (бананы, яблоки, апельсины, мандарины)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
№ 378/ СБ Москва Дели Плюс 2017	Чай с молоком и сахаром	150/35/15	1,55	1,35	15,90	81,00
	Печенье	25	1,60	2,00	16,50	90,00
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60
	Итого:	523	16,37	15,69	69,77	491,90

Обед

№71 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Помидоры свежие порционно	60	0,66	0,12	2,28	13,20
№84 /СБ Москва Дели Плюс 2017, №297 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Борщ сибирский с фрикадельками из птицы, со сметаной	200/11/10	4,63	9,87	12,59	148,62
№328 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Фрикадельки рыбные в соусе молочном	55/50	7,53	11,14	9,47	150,60
№202/СБ Москва Дели Плюс 2017	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,70	31,90	156,30
№ 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	59,40
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	Итого:	816	23,74	22,63	103,08	685,22
	ВСЕГО:	1339	40,11	38,32	172,85	1177,122

10 день

Наименование блюд

Завтрак

		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
№71/СБ Москва Дели Плюс 2016	Огурцы свежие порционно	70	0,49	0,07	1,33	8,40
№173 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/5	7,74	10,21	27,90	247,40
№ 382 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Батон высший сорт	45	3,38	1,31	23,13	117,90
	Итого:	500	15,69	15,13	69,94	492,30

Обед

№96 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,87	5,57	9,94	102,00
№284/СБ Москва Дели Плюс 2017	Запеканка картофельная с мясом (50/150)	200	18,30	19,12	43,50	427,76
№10, СБ 2016	Зеленый горошек к/с (доп.гарнир)	60	1,86	3,20	3,90	24,00
№358,СБ 2017 Мосва	Кисель	200	0,57	0,06	30,20	123,60
стр 144 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб ржаной	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	28,28	28,75	123,06	850,56

ВСЕГО: 1250 43,974 43,882 193 1342,86

11 день

Наименование блюд

Завтрак

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	
№14 /СБ Москва Дели Плюс 2017 №182 / СБ Москва Дели Плюс 2016 №212 /СБ Москва Дели Плюс 2017 №376 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150/4	3,29	3,34	21,23	128,40
	Омлет натуральный с сосисками	100	12,66	8,92	24,87	210,12
	Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15,00	60,00
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Батон высший сорт	40	3,00	1,16	20,56	104,80
	Итого:	504	19,10	20,69	81,79	569,32

Обед

№88 /СБ Москва Дели Плюс 2017, №297 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Щи из свежей капусты с картофелем, куриными фрикадельками и сметаной	200/11/10	3,20	7,74	7,58	118,22
№2947 Сб шк 2017	Котлеты натуральные "Нежные"	90	13,16	10,20	9,80	169,90
№171 /СБ Москва Дели Плюс 2017 № 389 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Рис отварной с маслом сливочным и кукурузой к/с (доп.гарнир)	150/3/30	4,46	7,88	39,74	248,77
	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:	774	27,49	26,82	112,84	796,69

ВСЕГО:

1278 46,5928 47,5036 194,635 1366,011

12 день

Наименование блюд

Завтрак

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	
№ 15/ СБ Москва Дели Плюс 2017 №173 /СБ Москва Дели Плюс 2017 № 401 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		51,50
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/4	3,21	4,30	15,18	169,50
№379 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Оладьи со сгущённым молоком	120/25	7,50	8,70	41,18	214,80
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60
	Итого:	544	20,08	20,54	87,73	615,00

Обед

№71/СБ Москва Дели Плюс 2016	Огурцы свежие порционно	60	0,42	0,06	1,14	7,20
№108 /СБ Москва Дели Плюс 2017, №105 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Суп картофельный с клёцками, мясными фрикадельками	200/22	7,12	6,18	15,19	157,40
№280 /СБ шк 2017 № 366 СБ дошк 2016	Тефтели из говядины в соусе томатном (1вариант)	80/40	10,11	16,92	15,11	249,54
№171 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,60	2,30	39,73	214,00
№398/СБ Москва Дели Плюс 2016	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,74	88,20
стр 144 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	Итого:	812	28,19	26,34	118,55	846,24

ВСЕГО:

1356 48,2682 46,8848 206,28 1461,24

13 день

Наименование блюд

Завтрак

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	
стр 186 табл. 9 /2012 Москва Дели Плюс № 14 /СБ Москва Дели Плюс 2017 №173 /СБ Москва Дели Плюс 2017 № 378/ СБ Москва Дели Плюс 2017	Фрукты (бананы, яблоки, апельсины, мандарины)	120	1,08	0,24	9,72	51,60
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/4	11,75	7,76	28,20	210,90
	Чай с молоком и сахаром	150/35/15	1,55	1,35	15,90	81,00
	Печенье	25	1,60	2,00	16,50	90,00

стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60
	Итого:	539	18,31	19,47	85,87	578,10

Обед

№71 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Помидоры свежие порционно	60	0,66	0,12	2,28	13,20
№102 /СБ Москва Дели Плюс 2017, № 237/СБ Москва Дели Плюс 2017	Суп картофельный с горохом с фрикадельками из птицы	200/11	3,92	9,80	14,13	148,82
ТТК №227 (Акт от 15.04.2017) №312 /СБ Москва	Филе минтая запеченное с сыром	80/10	10,20	5,44	0,63	98,33
Дели Плюс 2017	Пюре картофельное	150	3,06	6,80	20,44	137,25
№113/СБ Москва Дели Плюс 2017	Напиток из замороженной черной смородины	200	0,60	0,20	27,80	116,00
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	24,12	23,16	100,80	686,80
	ВСЕГО:	1330	42,43	42,63	186,668	1264,902

14 день

Наименование блюд

		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
№ 15/ СБ Москва Дели Плюс 2017	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		51,50
№181/СБ Москва Дели Плюс 2017	Каша манная молочная с маслом сливочным	150/5	3,07	4,10	27,32	165,00
№ 382 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
№420/СБ Москва Дели Плюс 2017	Сосиска в тесте запечённая	50/50	6,60	8,24	26,90	201,00
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60
	Итого:	500	19,95	20,74	87,22	614,70

Обед

№39 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Салат из картофеля,морковью и кукурузой	60	1,81		14,23	98,52
№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	12,56	19,80	7,40	193,63
№202 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,84	31,96	176,10
№348 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Компот из урюка	200	0,75	0,06	27,93	116,40
стр 144 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	Итого:	773	27,00	28,87	118,67	822,35
	ВСЕГО:	1273	46,946	49,614	205,894	1437,05

15 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
№182 / СБ Москва Дели Плюс 2016	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150/4	3,29	3,34	21,23	128,40
№222 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Пудинг из творога с повидлом	120/20	13,60	9,25	35,87	283,60
№376 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15,00	60,00
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60
	Итого:	534	19,29	20,73	87,65	616,60

Обед

№83 СБ Москва Дели Плюс 2017	Борщ с капустой, картофелем на бульоне из мяса птицы, со сметаной	200/10	2,06	6,42	11,29	120,00
ТТК 215 (Акт от 20.01.2019)	Фрикассе из куриных грудок	50/50	17,75	13,90	7,95	203,70
№171/СБ Москва Дели Плюс 2017	Рис отварной	150	3,63	5,35	36,50	208,66
№71/СБ Москва Дели Плюс 2017	Огурцы свежие порционно	60	0,42	0,06	1,14	7,20
№342/СБ Москва Дели Плюс 2017	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60
стр 144 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40

стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	Итого:	780	28,28	26,49	111,40	784,06
	ВСЕГО:	1314	47,5728	47,2128	199,051	1400,657

16 день
Наименование блюд
Завтрак

		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
стр 186 табл. 9 /2012 Москва Дели Плюс № 15/ СБ Москва Дели Плюс 2017 №173 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Фрукты (бананы, яблоки, апельсины, мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	38,00
	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		51,50
№379/СБ Москва Дели Плюс 2017	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150/5	5,69	7,51	31,30	224,00
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60
	Итого:	500	15,86	15,25	70,17	492,70
	Обед					
ТТК	Салат из морской капусты с кукурузой и морковью	60	0,07	3,06	6,70	54,06
№97/СБ Москва Дели Плюс 2017, №297/СБ Москва Дели Плюс 2017	Суп картофельный с куриными фрикадельками	200/11	3,40	4,54	14,40	121,42
№234/СБ Москва Дели Плюс 2017	Биточки рыбные из минтая	90	10,98	6,98	13,21	160,20
№312/СБ Москва Дели Плюс 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,10	8,43	20,50	170,25
№ 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	59,40
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	Итого:	774	22,81	23,81	101,65	722,43
	ВСЕГО:	1274	38,6684	39,0576	171,816	1215,132

17 день
Наименование блюд
Завтрак

		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
стр 186 табл. 9 /2012 Москва Дели Плюс № 14 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Фрукты (бананы, яблоки, апельсины, мандарины)	120	0,48	0,48	11,76	56,40
№212/СБ Москва Дели Плюс 2017	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
№ 378/ СБ Москва Дели Плюс 2017	Омлет с сосисками	150	15,79	10,38	37,31	315,18
	Чай с молоком и сахаром	150/35/15	1,55	1,35	15,90	81,00
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,40	78,60
	Итого:	510	20,15	20,33	80,50	597,18
	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 на мясном бульоне из отварного мяса со сметаной	200/10	1,85	6,49	9,51	111,45
№265/СБ Москва Дели Плюс 2017	Плов из отварной говядины (50/150)	200	16,59	16,85	28,51	338,60
№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	59,40
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	Итого:	750	23,81	24,16	100,93	734,35
	ВСЕГО:	1260	43,9617	44,49	181,425	1331,53

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		51,50
№173 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Каша пшеничная молочная	200	6,41	2,14	29,13	174,90

№379/СБ Москва Дели Плюс 2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	100,60
	Печенье	25	1,60	2,00	16,50	90,00
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Батон высший сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00
	Итого:	500	18,95	19,51	87,41	614,00
	Обед					
№71/СБ Москва Дели Плюс 2017	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,20
№113/СБ Москва Дели Плюс 2017	Суп-лапша домашняя с картофелем, на курином бульоне	250	2,57	5,54	1,62	115,75
№325,366 (СБ дошк 2016)	Фрикадельки из птицы в соусе томатном	55/50	8,31	16,02	8,85	150,00
№180/СБ Москва Дели Плюс 2016	Перловая каша рассыпчатая с овощами	150	4,37	0,23	30,53	141,35
№348/СБ Москва Дели Плюс 2017	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,70	114,80
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	22,13	22,70	105,36	702,30
	ВСЕГО:	1345	41,0784	42,2056	192,766	1316,303

19 день

Завтрак		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
стр 186 табл. 9 /2012 Москва Дели Плюс	Фрукты (бананы, яблоки, апельсины, 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	13,28	8,33	27,48	209,40
№376 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Чай с сахаром с шиповником	175/15/10	0,41	0,16	19,83	88,40
	Печенье	25	1,60	2,00	16,50	90,00
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,40	78,60
	Итого:	545	18,42	18,81	86,84	570,40
	Обед					
№71/СБ Москва Дели Плюс 2017	Помидоры свежие	60	0,66	1,12	2,28	13,20
№88/СБ Москва Дели Плюс 2017, №105 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Щи из свежей капусты, картофелем на мясном бульоне, со сметаной	200/10	2,03	6,45	8,26	105,95
№245,330 СБ Москва Дели Плюс 2017	Бефстроганов из отварной говядины	50/50	10,44	13,65	3,78	181,00
№202/СБ Москва Дели Плюс 2017	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,70	31,92	156,30
№400,СБ дошк 2016 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	59,40
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	Итого:	780	23,62	22,58	103,08	709,95
	ВСЕГО:	1325	42,04	41,39	189,92	1280,35

20 день

Наименование блюда		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
№173 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Каша рисовая молочная	150	4,40	2,71	12,12	124,00
№223/СБ Москва Дели Плюс 2017	Запеканка из творога с повидлом	100/20	10,30	7,21	24,30	247,40
№379/СБ Москва Дели Плюс 2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	100,60
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60
	Итого:	510	20,19	20,71	67,92	616,60
	Обед					
№52 СБ 2017 Москва	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60/5	0,84	3,61	4,96	55,68
№119/СБ Москва Дели Плюс 2017, №105 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Суп гороховый с гречками на мясном бульоне	200/10	5,89	10,58	11,06	128,62
№ 259 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Жаркое по - домашнему (с морковью) из говядины(50/150)	200	16,70	14,02	46,68	427,50
№113/СБ Москва Дели Плюс 2017	Напиток из замороженной черной смородины	200	0,60	0,20	27,80	116,00

стр 144 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	Итого:	735	28,29	29,01	117,14	867,70
	ВСЕГО:	1245	48,48	49,72	185,06	1474,3

21 день

Наименование блюд

Завтрак		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
стр 186 табл. 9 /2012 Москва Дели Плюс	Фрукты (бананы, яблоки, апельсины , мандарины)	120	1,08	0,24	9,72	51,60
№ 15/ СБ Москва Дели Плюс 2017	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		51,50
№401Б Москва Дели Плюс 2017	Оладьи со сгущённым молоком	130/20	9,65	12,45	46,09	301,58
№ 378/ СБ Москва Дели Плюс 2017	Чай с молоком и сахаром	150/35/15	1,55	1,35	15,90	81,00
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,40	78,60
	Итого:	515	18,48	18,90	87,11	564,28
Обед						
№71/СБ Москва Дели Плюс 2017	Огурцы свежие порционно	60	0,45	0,06	1,14	7,20
№84/СБ Москва Дели Плюс 2017, №105 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Борщ Сибирский (с фасолью) на мясном бульоне со сметаной	200/5	3,68	6,87	14,35	143,95
№293/СБ Москва Дели Плюс 2017	Гуляш из отварной говядины	50/50	10,36	16,28	3,27	178,40
№348/СБ Москва Дели Плюс 2017	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	2,30	39,70	214,00
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60
стр 144 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	Итого:	775	27,68	26,27	112,98	788,05
	ВСЕГО:	1290	46,1567	45,17	200,09	1352,33
	Всего за 21 день	27330,00	944,70	951,29	4040,60	28436,49
	Итого в среднем за 1 день на 1 учащегося	1301,43	44,99	45,30	192,41	1354,12

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