

Утверждаю
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»

Харламова Э.Р.



Согласовано
Руководитель _____

Примерное меню дошкольного лагеря для учащихся в возрасте 12 лет и старше 2025

для учащихся с 12 лет и старше

1 день	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Мг	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
№ 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	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
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	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:	565	21,46	22,14	91,04	679,60	0,32	12,55	99,20	1,72	328,54	404,54	107,66
№12 сб.рецептур(допш.) 2016	Обед												
№88, 105 /СБ Москва Дели Плюс 2017	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
ТТК №187 от 2018	Пи 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
№202/СБ Москва Дели Плюс 2017	Тушиш 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
№388 /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
стр 144 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	10,78	48,20	0,01	100,00	0,76	21,04	3,44	3,44	0,60
стр 134 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
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	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
стр 184 табл. 9 /2012 Москва Дели Плюс	2 день												
№ 15/ СБ Москва Дели Плюс 2017	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Мг
	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
	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		51,50	0,01	0,11	31,50	0,06	150,00	90,00	8,25

№171 /СБ Москва Дели	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
Плюс 2017														
№376 /СБ Москва Дели	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28
Плюс 2017														
стр 134 табл 6 /2012	Батон высшего сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	
Москва Дели Плюс	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
№67 /СБ Москва Дели	Обед													
Плюс 2017	Винегрет с соевыми отрупами	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	Расольник ленинградский с фрикадельками из	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
Дели Плюс 2017	птицы, со сметаной													
№280 /СБ шк	Тефтели из говядины в соусе томатном (вариант)	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
2017,№366 СБ дошк														
2016														
№312/СБ Москва Дели	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
Плюс 2017														
Согласно сборника	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
рецептур (школьн.)														
2017г № 348														
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:	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	Выход													
Наименование блюд	Белки													
Завтрак	Жиры													
	Угл-ды													
	Ккал													
	В1,мг													
	С,мг													
	А,мкг													
	Е,мг													
	Са													
	Р													
	Мг													
	Fe													
№222 /СБ Москва Дели	Пудинг из творога со сгущенным молоком	100/15	14,9	11,6	38,1	317,1	0,09	0,51	68,51	0,51	208,66	220,94	31,03	0,94
Плюс 2017														
№ 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														
№175 / СБ Москва	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
Дели Плюс 2017														
№379 /СБ Москва Дели	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
Плюс 2017														
стр 134 табл 6 /2012	Батон высшего 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
Москва Дели Плюс	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

№47 сб,рецептур(дошк.) 2016	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,75	4,45	7,22	90,53	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 тушенная 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:	930	31,11	35,95	139,81	1000,21	0,56	9,93	24,37	5,47	128,78	543,83	237,07	11,26
	ВСЕГО:	1510	52,55	58,51	230,84	1675,44	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	Мg	Fe	
стр 186 табл. 9 /2012 Москва Дели Плюс	Фрукты (бананы, яблоки, апельсиньы, 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 высшего 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	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:	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
стр 184 табл. 9 /2012	5 день Наименование блюда Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Уг-лы	Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Мg	Fe
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 (топленым)	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 пшениная 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
№382 /СБ Москва Дели Плюс 2017	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
стр 134 табл.6 /2012	Батон высшего сорт	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	23,12	23,24	94,77	663,17	0,29	62,53	117,90	1,91	341,40	399,09	84,11	3,68
№10	Обед													
сб,репентур(допк.)	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
2016														
№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 (школы)	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
2017г. № 291														
№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	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:	910	26,12	20,73	129,58	826,60	0,48	121,28	10,10	4,71	137,91	365,92	132,81	6,13
	ВСЕГО:	1475	49,24	43,97	224,35	1489,77	0,76	183,80	128,00	6,62	479,31	765,01	216,92	9,81
стр 186 табл. 9 /2012	6 день Наименование блюда Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Уг-лы	Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Мg	Fe
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
№47 / СБ Москва Дели Плюс 2017	Обед 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 со.рецептур(люшк.) 2016	Коглеты "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
	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 блюда	Выход	Белки	Жиры	Угле-ды	Ккал	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Мг	Fe	
Завтрак	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30	
стр 184 табл. 9 /2012 Москва Дели Плюс	Фрукты (бананы, яблоки, апельсины, мандарины)													
№ 14 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00			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	1,29
№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	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

№67 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Винегрет с соевыми орехами	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 крутой 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 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	1,91
№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	0,64
№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	0,95
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	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	10650,00	367,16	364,75	1560,06	11145,43	9,11	622,60	1520,14	110,94	3843,37	6366,30	1600,55	90,59
	Итого в среднем за 1 день на 1 учащегося	1521,43	52,45	52,11	222,87	1592,20	1,30	88,94	217,16	15,85	549,05	909,47	228,65	12,94

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