

"СОГЛАСОВАНО"

" " 2022г.

"УТВЕРЖДЕНО"

" " 2022г.

ООО "АБК - Пэймент"

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

1 день		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
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
№ 15/ СБ Москва Дели Плюс 2017	Сыр (порциям л)	15	3,95	3,99		51,50
№173 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	200/5	10,21	12,98	29,07	260,90
№ 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	50	3,75	1,45	25,66	131,00
	Итого:	595	21,46	22,17	96,93	661,40
Обед						
№71 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Помидоры свежие порционно	100	1,10	0,20	3,80	22,00
№88/СБ Москва Дели Плюс 2017, №105 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Щи из свежей капусты с картофелем, мясными фрикадельками, со сметаной	250/11/10	4,16	7,71	8,34	126,95
№ 259 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Жаркое по - дс машнему (50/200)	250	18,39	24,70	56,91	515,83
№ 389 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Нектар плодовый (разливной)	200	1,00	0,20	20,20	86,60
стр 144 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
	Итого:	921	31,75	33,81	133,65	967,88
Полдник						
№ 376 СБ Дели Плюс 2017	Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15,00	60,00
№424/СБ Москва Дели Плюс 2017	Булочка сдобная	50	3,64	6,26	21,96	159,00
	Итого:	250	3,71	6,28	36,96	219,00
	ВСЕГО:	1766	56,9228	62,25541	267,54228	1848,28355
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	250	10,33	5,48	34,38	238,84
№ 382 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
№424/СБ Москва Дели Плюс 2017	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	21,96	159,00
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Батон высший сорт	50	3,75	1,45	25,66	131,00
	Итого:	560	21,88	23,98	99,71	713,44
Обед						
№20/СБ Москва Дели Плюс 2017	Огурцы свежие с маслом растительным	100	0,70	5,00	1,90	56,00
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	Гуляш из отварных куриных грудок	50/50	13,90	19,50	5,80	197,80
№202/СБ Москва Дели Плюс 2017	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,80	38,30	197,56
гтк	Компот из замороженной черной смородины	200	0,60	0,20	27,80	116,00

стр 144 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб пшенич ый	50	3,80	0,40	24,60	147,50
	Итого:	930	31,06	31,21	130,31	912,61
	Полдник					
№ 389 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Нектар плодозыый (разливной)	200	1,00	0,20	20,20	86,60
	Вафли	60	14,74	22,36	3,76	220,12
	Итого:	260	15,74	22,56	23,96	306,72
	ВСЕГО:	1750	68,68	77,75	253,98	1932,77
	3 день					
	Наименовани е блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
	Завтрак					
№ 15/ СБ Москва Дели Плюс 2017	Сыр (порциям л)	15	3,95	3,99		51,50
№173 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Каша пшенич ая молочная с маслом сливочным	200/5	8,56	7,43	44,25	263,00
№210 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Омлет натур.ьный	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	50	3,75	1,45	25,66	131,00
	Итого:	570	23,62	22,44	97,67	712,16
	Обед					
№96,297 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Рассольник ленинградский с фрикадельками из птицы,со сметаной	250/11/10	3,60	11,87	13,24	153,67
ТТК №227 (Акт от 15.04.2017)	Филе минтая запеченное с сыром	100/10	13,30	5,92	0,79	116,00
№312/СБ Москва Дели Плюс 2017	Пюре картофельное с икрой кабачковой (доп.гарнир)	180/30	3,78	7,87	28,70	203,53
№358,СБ 2017 Москва	Кисель	200	0,57	0,06	30,20	123,60
стр 144 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб пшенич ый	50	3,80	0,40	24,60	117,50
	Итого:	891	28,35	26,72	117,33	813,31
	Полдник					
№ 389 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Нектар плодовой (разливной)	200	1,00	0,20	20,20	86,60
	Печенье	60	3,84	4,80	39,60	362,40
	Итого:	260	4,84	5,00	59,80	449,00
	ВСЕГО:	1721	56,807	54,16217	274,79564	1974,46508
	4 день					
	Наименованиэ 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
№175 / СБ Москва Дели Плюс 2017	Каша "Дружба" молочная	200	6,01	3,92	28,54	189,20
№222 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Пудинг из творога со сгущённым молоком	100/15	10,61	7,13	30,22	226,00
№379 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,94	100,60
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Батон высший сорт	50	3,75	1,45	25,66	131,00
	Итого:	575	23,62	22,43	100,49	712,80
	Обед					
№113 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Суп - лапша дс машняя 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)	180/30	8,40	12,25	42,50	297,30
№ 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	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:	840	28,35	28,85	120,63	856,80
	Полдник					
	Кефир	180	4,94	4,25	11,55	104,15
№424/СБ Москва Дели Плюс 2017	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	21,96	159,00
	Итого:	230	8,58	10,51	33,51	263,15
	ВСЕГО:	1645	60,55	61,79	254,63	1832,75

	5 день					
	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
	Завтрак					
стр 186 табл. 9 /2012 Москва Дели Плюс	Фрукты (бананы, яблоки, апельсины, мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	38,00
№ 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	200/5	7,07	10,65	30,13	217,73
№ 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	50	3,75	1,45	25,66	131,00
	Итого:	570	17,12	17,64	79,19	519,23

	Обед					
№52 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	1,41	7,01	8,26	92,80
№104 /СБ Москва Дели Плюс 2017, №105 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/11	4,48	10,50	14,10	135,00
№234 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Биточки рыбные из минтая	100	12,20	8,58	12,68	178,00
№203/СБ Москва Дели Плюс 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,83	4,43	38,37	220,56
№113/СБ Москва Дели Плюс 2017	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:	926	31,20	31,52	133,73	915,56
	Полдник					
№ 389 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Нектар плодовой (разливной)	200	1,00	0,20	20,20	86,60
	Печенье	60	3,84	4,80	39,60	362,40
	Итого:	260	4,84	5,00	59,80	449,00
	ВСЕГО:	1756	53,16	54,16	272,72	1883,79

	6 день					
	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
	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	180/20	13,90	9,98	52,14	367,42
№ 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	40	3,00	1,16	20,53	104,80
	Итого:	550	21,46	22,33	100,18	703,82

	Обед					
№71 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Помидоры свежие порционно	100	1,10	0,20	3,80	22,00
№99 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Суп из овощей на курином бульоне из отварного мяса птицы, со сметаной	250/10	1,85	6,49	9,51	111,45
321 СБ дошк 2016	Плов из отварных куриных грудок (50/200)	250	22,24	25,97	54,32	487,50
№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	50	3,30	0,60	19,80	99,00
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
	Итого:	910	32,84	33,74	137,80	944,85
	Полдник					
№ 389 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Нектар плодовой (разливной)	200	1,00	0,20	20,20	86,60
	Батончик злаковый	24	1,6	2	16,5	90
	Итого:	224	2,60	2,20	36,70	176,60
	ВСЕГО:	1684	56,9	58,27	274,68	1825,27
	7 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 полбяная молочная с маслом сливочным	200/5	8,60	7,43	44,25	279,00
№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	40	3,00	1,16	20,53	104,80
	Итого:	560	22,91	22,15	92,54	701,96
	Обед					
№20/СБ Москва Дели Плюс 2017	Огурцы свежие с маслом растительным	100	0,80	5,00	1,90	56,00
№19,29/ /СБ Москва Дели Плюс 2017, №237 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Суп гороховый с фрикадельками из птицы и гречками	250/11/10	6,89	17,62	14,08	171,78
ТТК 65Д	Котлеты "Аппетитные"	100	11,82	4,38	16,39	185,42
№180/СБ Москва Дели Плюс 2016	Перловая каша рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	180/5	5,28	3,90	14,85	173,43
349/СБ Москва Дели Плюс 2017	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
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:	961	31,13	31,79	114,75	892,63
	Полдник					
	Кефир	180	4,94	4,25	11,55	104,15
№424/СБ Москва Дели Плюс 2017	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	21,96	159,00
	Итого:	230	8,58	10,51	33,51	263,15
	ВСЕГО:	1751	62,6221	64,45068	240,8	1857,74
	8 день					
	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
	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 сгущенным молоком	175/25	17,04	12,73	49,76	391,25
№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:	560	23,62	23,77	90,98	688,05
	Обед					
№12 /СБ Москва Дели Плюс 2016	Салат из кукурузы к/с	100	2,88	6,18	8,04	99,30
№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 (50/200)	250	17,35	18,59	24,13	346,67

№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 пшенич ый	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Итого:	900	28,25	28,57	109,86	825,27
	Полдник					
№ 389 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Нектар плодозый (разливной)	200	1,00	0,20	20,20	86,60
	Печенье	60	3,84	4,80	39,60	362,40
	Итого:	260	4,84	5,00	59,80	449,00
	ВСЕГО:	1720	56,713	57,34	260,64	1962,32
	9 день					
	Наименовани е блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
	Завтрак					
стр 186 табл 9 /2012 Москва Дели Плюс	Фрукты (бананы, яблоки, апельсины, мандарины)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
№ 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	200/5	8,26	9,44	14,58	172,56
№ 378/ СБ Москва Дели Плюс 2017	Чай с молоком и сахаром	150/35/15	1,55	1,35	15,90	81,00
	Батончик злаковый	25	1,60	2,00	16,50	90,00
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Батон высший сорт	40	3,00	1,16	20,53	104,80
	Итого:	585	18,76	18,34	77,31	546,86
	Обед					
№71 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Помидоры свежие порционно	100	1,10	0,20	3,80	22,00
№84 /СБ Москва Дели Плюс 2017, №297 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Борщ сибирский с фрикадельками из птицы,со сметаной	250/11/10	5,04	13,18	13,27	174,17
№240,328 /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	180	6,79	0,80	38,30	187,56
№ 389 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Нектар плодозый (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:	936	27,14	26,32	120,56	794,13
	Полдник					
№ 376 СБ Дели Плюс 2017	Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15,00	60,00
№ 3 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели - 2017	Бутерброд с маслом сливочным	50	6,270	7,030	14,830	155
	Итого:	250	6,34	7,05	29,83	215,00
	ВСЕГО:	1771	52,24	51,71	227,70	1555,99
	10 день					
	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
	Завтрак					
№71/СБ Москва Дели Плюс 2016	Огурцы свежие порционно	100	0,70	0,10	1,90	12,00
№173 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	8,60	12,39	34,26	279,00
№ 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	50	3,75	1,45	25,66	131,00
	Итого:	555	17,13	17,48	79,40	540,60
	Обед					
№96 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,28	6,59	12,60	123,45
№284/СБ Москва Дели Плюс 2017	Запеканка картофельная с мясом с зеленым горошком к/с (доп.гарнир) (50/150/50)	200/50	19,85	21,79	46,75	447,76

№358/СБ 2017 Москва	Кисель	200	0,57	0,06	30,20	123,60
стр 144 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
	Итого:	810	29,80	29,44	133,95	911,31
	полдник					
№ 389 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Нектар плодoзый (разливной)	200	1,00	0,20	20,20	86,60
	Печенье	60	3,84	4,80	39,60	362,40
	Итого:	260	4,84	34,44	193,75	1360,31
	ВСЕГО:	1625	51,77	81,36	407,10	2812,22

11 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
№102 /СБ Москва Дели Плюс 2016	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150/4	3,29	3,34	21,23	128,40
№212 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Омлет натуральный с сосисками	150	17,19	12,38	37,31	315,18
№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	40	3,00	1,16	20,53	104,80
	Итого:	554	23,63	24,15	94,20	674,38
Обед						
№88 /СБ Москва Дели Плюс 2017, №297 /СБ Москва Дели Плюс 2017 №294 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Щи из свежей капусты с картофелем, куриными фрикадельками и сметаной	250/11/10	3,55	8,73	9,16	136,17
№304 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Котлеты натуральные "Нежные"	100	14,62	11,33	10,90	188,59
№389 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Рис отварной с маслом сливочным с кукурузой к/с (доп.гарнир)	180/5/30	5,20	10,41	47,11	303,91
стр 144 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Нектар плодoзый (разливной)	200	1,00	0,20	20,20	86,60
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
	Итого:	886	31,47	31,67	131,77	931,77
№ 376 СБ Дели Плюс 2017	Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15,00	60,00
№ 3 Сбор рец. На про- д-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели - 2017	Бутерброд с маслом сливочным	50	6,270	7,030	14,830	155
	Итого:	250	6,34	7,05	29,83	215,00
	ВСЕГО:	1690,00	61,44	62,86	255,80	1821,15

12 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 геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/5	3,25	5,03	15,19	176,10
№ 401 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Оладьи со сгущённым молоком	120/25	7,50	8,70	41,18	214,80
№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	50	3,75	1,45	25,66	131,00
	Итого:	565	21,62	21,85	97,98	674,00
Обед						
№71/СБ Москва Дели Плюс 2016	Огурцы свежие порционно	100	0,70	0,10	1,90	11,00
№109,105 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Суп картофельный с клёцками, мясными фрикадельками	250/22	7,83	7,10	18,95	186,25
№280 /СБ шк 2017,№366 СБ дошк 2016	Тфтели из говядины в соусе томатном (1вариант)	80/40	10,11	19,92	15,11	249,54

№171 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,72	2,76	47,67	258,80
№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	40	2,64	0,48	15,84	79,20
стр 134 табл 6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб пшеничн ый	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Итого:	952	31,72	30,96	139,89	966,99
	Полдник					
№ 389 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Нектар плодозый (разливной)	200	1,00	0,20	20,20	86,60
	Печенье	60	3,84	4,80	39,60	362,40
	Итого:	260	4,84	5,00	59,80	449,00
	ВСЕГО:	1777	58,18	57,81	297,67	2089,99
	13 день					
	Наименовани е блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
	Завтрак					
стр 186 табл. 9 /2012 Москва Дели Плюс	Фрукты (бана ы, 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
№173 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Каша пшенич ая молочная	200	15,62	10,48	37,53	276,00
№ 378/ СБ Москва Дели Плюс 2017	Чай с молоком и сахаром	150/35/15	1,55	1,35	15,90	81,00
	Батончик злак ый	25	1,60	2,00	16,50	90,00
стр 134 табл 6 /2012 Москва Дели Плюс	Батон высший сорт	40	3,00	1,16	20,53	104,80
	Итого:	595	22,93	22,48	100,31	669,40
	Обед					
№71 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Помидоры свежие порционн	100	1,10	0,20	3,80	22,00
№102 /СБ Москва Дели Плюс 2017, № 297/СБ Москва Дели Плюс 2017	Суп картофельный с горохом с фрикадельками из птицы	250/11	4,90	12,25	17,66	187,05
ТТК №289 (Акт от 20.04.2019)	Филе минтая запеченное с сыром	100/10	12,36	7,01	0,79	116,00
№312 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70
№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 пшеничн ый	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Итого:	931	28,32	26,22	110,10	778,95
	Полдник					
№424/СБ Москва Дели Плюс 2017	Кефир	180	4,94	4,25	11,55	104,15
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	21,96	159,00
	Итого:	230	8,58	10,51	33,51	263,15
	ВСЕГО:	1756	59,83	59,21	243,92	1711,50
	14 день					
	Наименовани з 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	200/5	6,07	7,10	32,32	218,00
№ 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 запеч нная	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:	550	22,95	23,74	92,22	667,70
	Обед					
№39 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Салат из картсфеля,морковью и кукурузой	100	3,02	6,36	23,72	164,20
№95 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Рассольник Домашний со сметаной	250/10	2,35	6,59	13,05	131,00
ТТК 205, Акт от 25.12.2018	Котлеты "Столичные"	100	13,95	13,11	8,23	215,14

№202 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,78	4,43	38,07	219,07
№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 пшеничн ый	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	Итого:	905	31,11	31,15	137,64	975,71
	Полдник					
№ 389 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Нектар плодозый (разливной)	200	1,00	0,20	20,20	86,60
	Печенье	60	3,84	4,80	39,60	362,40
	Итого:	260	4,84	5,00	59,80	449,00
	ВСЕГО:	1715	58,90	59,89	289,66	2092,41
	15 день					
	Наименовани е блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
	Завтрак					
№ 14 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,88	0,20	99,00
№182 /СБ Москва Дели Плюс 2016	Каша ячневая молочная	150	3,25	0,44	21,18	102,00
№222 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Пудинг из творога с повидлом	120/20	14,76	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	50	3,75	1,45	25,66	131,00
	Итого:	555	21,95	22,04	97,91	675,60
	Обед					
№108/СБ Москва Дели Плюс 2017	Огурцы свежие порционно	100	0,70	0,10	1,90	11,00
№83/,105 СБ Москва Дели Плюс 2017	Борщ с капустой, картофелем на бульоне из мяса птицы, сметаной	250/15	2,48	9,01	13,48	140,75
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	180	4,35	6,42	43,67	249,64
№342/СБ Москва Дели Плюс 2017	Компот из яблэк	200	0,16	0,16	27,88	114,60
стр 144 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
	Итого:	945	32,54	30,59	139,28	936,19
	Полдник					
№424/СБ Москва Дели Плюс 2017	Кефир	180	4,94	4,25	11,55	104,15
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	21,96	159,00
	Итого:	230	8,58	10,51	33,51	263,15
	ВСЕГО:	1730	63,07	63,14	270,70	1874,94
	16 день					
	Наименованиэ блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
	Завтрак					
стр 186 табл. 9 /2012 Москва Дели Плюс	Фрукты (бананы, яблоки, апельсины, мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	38,00
№ 15/ СБ Москва Дели Плюс 2017	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		51,50
№174 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200/5	7,57	9,81	41,51	301,00
№379/СБ Москва Дели Плюс 2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,67	15,95	109,60
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60
	Итого:	550	17,74	17,54	80,38	569,70
	Обед					
ТТК №97/СБ Москва Дели Плюс 2017.	Салат из морской капусты с кукурузой и морковью	100	0,12	5,10	11,17	90,10
№297/СБ Москва Дели Плюс 2017	Суп картофельный с куриными фрикадельками	250/11	4,39	5,10	17,77	144,22
№234/СБ Москва Дели Плюс 2017	Биточки рыбнь е из минтая	100	12,20	7,76	14,68	178,00

№128/СБ Москва Дели Плюс 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	180/5	3,69	9,35	24,40	196,39
№ 389 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Нектар плодосый (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 пшеничн ый	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	Итого:	906	25,66	28,11	114,86	825,22
	Полдник					
№ 376 СБ Дели Плюс 2017	Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15,00	60,00
№ 3 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Бутерброд с маслом сливочным	50	6,270	7,030	14,830	155
	Итого:	250	6,34	7,05	29,83	215,00
	ВСЕГО:	1706	49,7382	52,69913	225,07214	1609,91508
	17 день					
	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
	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
№212 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Омлет натуральный с сосисками	200	18,45	13,84	49,75	410,20
№ 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	40	3,00	1,16	20,53	104,80
	Итого:	550	23,48	24,00	96,11	709,00
	Обед					
№99/СБ Москва Дели Плюс 2017	Суп из овощей на мясном бульоне из отварного мяса со сметаной	250/10	2,17	8,17	11,34	130,50
№265/СБ Москва Дели Плюс 2016	Плов из отварной говядины с помидорами свежими (доп.гарнир)50/150/50	200/50	17,14	16,95	30,41	349,60
№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	50	3,30	0,60	19,80	99,00
стр 134 табл 6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб пшеничн ый	50	3,80	0,40	24,60	117,50
	Итого:	810	26,86	26,22	120,14	837,80
	Полдник					
№ 389 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Нектар плодовый (разливной)	200	1,00	0,20	20,20	86,60
	Печенье	60	3,84	4,80	39,60	362,40
	Итого:	260	4,84	5,00	59,80	449,00
	ВСЕГО:	1620	55,1775	55,22	276,0495	1995,8
	18 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
№ 15/ СБ Москва Дели Плюс 2017	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		51,50
№173 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Каша пшённая молочная	250	8,84	4,49	36,40	218,63
№379/СБ Москва Дели Плюс 2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,67	15,95	100,60
	Батончик злаковый	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	25,66	131,00
	Итого:	550	21,39	21,85	94,64	657,73
	Обед					
№71/СБ Москва Дели Плюс 2017	Огурцы свежие порционно	100	0,70	0,10	1,90	11,00
№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 Москва Дели Плюс 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	180	6,24	3,56	35,64	169,62
№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	50	3,30	0,60	19,80	99,00
стр 134 табл 6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
	Итого:	935	25,70	26,27	120,11	777,67
	Кефир	180	4,94	4,25	11,55	104,15
№424/СБ Москва Дели Плюс 2017	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	21,96	159,00
	Итого:	230	8,58	10,51	33,51	263,15
	ВСЕГО:	1715	55,67	58,63	248,3	1698,6
	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	200	16,70	10,79	30,53	232,67
№376 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Чай с сахаром, с шиповником	175/15/10	0,41	0,16	19,83	88,40
	Батончик злаковый	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	25,66	131,00
	Итого:	585	23,34	21,85	100,15	646,07
	Обед					
№71/СБ Москва Дели Плюс 2017	Помидоры свежие порционно	100	1,10	0,20	3,80	22,00
№291/СБ Москва Дели Плюс 2017	Щи из свежей капусты, картофелем, со сметаной	250/10	2,38	7,44	9,84	123,90
№105 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Бефстроганов из отварной говядины	50/50	10,44	13,65	3,78	181,00
№294 /СБ Москва Дели Плюс 2016	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,80	38,30	187,56
№203/СБ Москва Дели Плюс 2017	Кисель	200	0,57	0,06	30,20	123,60
№358,СБ 2017 Москва	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00
стр 144 табл 6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	Итого:	920	26,86	22,99	120,48	807,56
	Полдник					
	Полдник					
№ 389 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Нектар плодовой (разливной)	200	1,00	0,20	20,20	86,60
	Печенье	60	3,84	4,80	39,60	362,40
	Итого:	260	4,84	5,00	59,80	449,00
	ВСЕГО:	1765	55,043	49,84	280,4305	1902,63
	20 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 рисовая молочная	150	4,40	2,71	12,12	124,00
№223/СБ Москва Дели Плюс 2017	Запеканка из творога с повидлом	130/20	12,74	9,38	42,59	311,62
№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	40	3,00	1,16	20,53	104,80
	Итого:	550	23,39	23,17	91,32	707,02
	Обед					
№52 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	1,40	6,01	8,26	92,80
№102/СБ Москва Дели Плюс 2017	Суп гороховый с гречками на мясном бульоне	250/10	7,20	11,22	13,30	160,78
№105 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Жаркое по-домашнему (с морковью) с говядиной (50/200)	250	18,39	15,18	58,35	490,54
№ 259 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Напиток из замороженной черной смородины	200	0,60	0,20	27,80	116,00
№113/СБ Москва Дели Плюс 2017						

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:	870	31,85	33,21	134,35	990,02
№ 376 СБ Дели Плюс 2017	Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15,00	60,00
№ 3 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели - 2017	Бутерброд с маслом сливочным	50	6,270	7,030	14,830	155
	Итого:	250	6,34	7,05	29,83	215,00
	ВСЕГО:	1670	61,58	63,43	255,50	1912,04
	21 день					
	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
	Завтрак					
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
№401Б Москва Дели Плюс 2017	Оладьи со сгущённым молоком	175/25	13,02	16,80	55,89	407,14
№ 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	40	3,00	1,16	20,53	104,80
	Итого:	555	22,42	23,50	100,42	687,44
	Обед					
№84/СБ Москва Дели Плюс 2017. №105 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Борщ Сибирский (с фасолью)со сметаной	250/5	4,20	10,45	17,98	177,87
№293/СБ Москва Дели Плюс 2016	Гуляш из отварной говядины	50/50	10,36	16,28	3,27	164,00
	Каша гречневая рассыпчатая с огурцами свежими (доп.гарнир)	180/30	10,75	2,79	48,21	260,40
№348/СБ Москва Дели Плюс 2017	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60
стр 144 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Итого:	855	31,81	30,60	136,82	909,87
	Полдник					
№ 389 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Нектар плодовой (разливной)	200	1,00	0,20	20,20	86,60
	Печенье	60	3,84	4,80	39,60	362,40
	Итого:	260	4,84	5,00	59,80	449,00
	ВСЕГО:	1670	59,07	59,10	297,04	2046,31
	Всего за 21 день	35077,00	1214,05	1265,08	5674,68	40240,84
	Итого в среднем за 1 день на 1 учащегося	1670,33	57,81	60,24	270,22	1916,23

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