

"СОГЛАСОВАНО"

"УТВЕРЖДЕНО"

" " 2022г.

" " 2022г.

ООО "АБК - Пэймент"
 Примерное меню для пришкольных лагерей дневного пребывания
 для учащихся с 7 до 11 лет

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 (порциями)	15	3,95	3,99		51,50
№173 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Каша пшённая 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	50	3,75	1,45	25,66	131,00
	Итого:	525	19,82	19,69	97,06	618,46
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, мясными фрикадельками, со сметаной	200/11/10	3,87	6,75	6,76	109,56
№ 259 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Жаркое по - домашнему (50/150)	200	16,70	21,02	46,68	427,50
№ 389 /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	761	2,64	0,48	15,84	79,20
	Итого:	761	27,51	29,05	107,60	795,26
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:	1536	51,04	55,02	241,62	1632,72
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	3,54	17,58	118,60
№424/СБ Москва Дели Плюс 2017	Булочка домашняя	45	3,68	3,63	15,76	123,10
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	79,60
	Итого:	500	18,33	20,16	76,40	584,77
Обед						
№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	Гуляш из отварных куриных грудок	50/50	13,90	19,50	5,80	197,80
№202/СБ Москва Дели Плюс 2017	Макаронные изделия отварные	150	5,67	0,70	31,90	156,30
ТТК	Компот 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	2,64	0,48	15,84	79,20
	Итого:	845	27,87	29,68	110,70	767,21
№ 389 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Полдник					
	Нектар плодозый (разливной)	180	0,99	0,18	18,18	77,94
	Вафли	40	9,82	14,9	2,5	146,74
	Итого:	220	10,81	15,08	20,68	224,68
	ВСЕГО:	1565	57,01	64,92	207,78	1576,66
	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 Дели Плюс2016	Икра кабачковая	60	1,37	3,59	7,27	66,90
№96,297 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Рассольник ленинградский с фрикадельками из птицы,со сметаной	200/11/10	3,39	9,05	14,36	124,90
ТТК №227 (Акт от 15.04.2017)	Филе минтая запеченное с сыром	80/10	13,20	6,44	3,63	156,33
№312/СБ Москва Дели Плюс 2017	Пюре картофельное с икрой кабачковой (доп.гарнир)	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
№ 389 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Полдник					
	Нектар плодовой (разливной)	180	0,99	0,18	18,18	77,94
	Печенье	40	2,56	3,20	26,40	241,60
	Итого:	220	3,55	3,38	44,58	319,54
	ВСЕГО:	1521	50,84	50,65	237,39	1715,98
	4 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
№175 / СБ Москва Дели Плюс 2017	Каша "Дружба" молочная	150/4	4,53	5,80	25,06	141,90
№222 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Пудинг из творога со сгущённым молоком	100/10	10,17	4,12	29,38	208,00
№379 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,94	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	20,73	85,91	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 плодзый (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	814,14
	Полдник					
	Кефир	150	4,11	3,54	9,63	86,79
№424/СБ Москва Дели Плюс 2017	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	21,96	159,00
	Итого:	200	7,75	9,80	31,59	245,79
	ВСЕГО:	1514	56,11	57,38	236,08	1655,03

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	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	12,49	15,02	66,03	447,50
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	112,50
№234 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Биточки рыбные из минтая	90	10,98	7,80	11,52	160,20
№203/СБ Москва Дели Плюс 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,88	31,96	176,10
№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:	799	27,80	26,78	122,34	793,68
Полдник						
№ 389 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Нектар плодовой (разливной)	180	0,99	0,18	18,18	77,94
	Печенье	40	2,56	3,20	26,40	241,60
	Итого:	220	3,55	3,38	44,58	319,54
	ВСЕГО:	1549	43,84	45,18	232,95	1560,72

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	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	2,38	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 дошк 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	114,80	781,64
	Полдник					
№ 389 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Нектар плодовой (разливной)	180	0,99	0,18	18,18	77,94
	Батончик злаковый	24	1,6	2	16,5	90
	Итого:	204	2,59	2,18	34,68	167,94
	ВСЕГО:	1464	49,57	50,84	235,86	1565,96
	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	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	17,66	91,70
	Итого:	500	20,08	20,34	81,62	610,76
	Обед					
№20/СБ Москва Дели Плюс 2017 №119,29/ СБ Москва Дели Плюс 2017, №237 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Огурцы свежие с маслом растительным	60/5	0,45	3,61	1,41	39,96
	Суп гороховый с фрикадельками из птицы и гречками	200/11/10	6,08	14,50	11,26	137,42
ТТК 65Д	Котлеты "Аппетитные"	90	10,64	3,94	14,75	166,88
№180/СБ Москва Дели Плюс 2016	Перловая каша рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	150/5	4,41	3,86	12,36	144,53
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	30	1,98	0,36	11,88	59,40
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого:	816	26,20	26,72	95,55	740,39
	Полдник					
	Кефир	150	4,11	3,54	9,62	86,79
№424/СБ Москва Дели Плюс 2017	Булочка домашняя	45	3,68	3,63	15,76	13,10
	Итого:	195	7,79	7,17	25,38	99,89
	ВСЕГО:	1511	54,07	54,23	202,55	1451,04
	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 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
№96 /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)	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
№ 389 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Полдник					
	Нектар плодовой (разливной)	180	0,99	0,18	18,18	77,94
	Печенье	40	2,56	3,20	26,40	241,60
	Итого:	220	3,55	3,38	44,58	319,54
	ВСЕГО:	1520	47,95	47,66	224,09	1660,27

9 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
№ 15/ СБ Москва Дели Плюс 2017	Сыр (порциям л)	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	153,80
№ 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	501,90

Обед						
Наименование блюд		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
№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
№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	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	1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого:	816	23,44	22,75	100,20	674,12
№ 376 СБ Дели Плюс 2017	Полдник					
	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	40	6,270	7,030	14,830	155
	Итого:	240	5,00	5,65	23,86	143,30
	ВСЕГО:	1579	44,81	44,09	193,83	1319,32

10 день						
Наименование блюд		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
№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	247,60
№ 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	492,50
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 с зеленым горошком к/с (доп.гарнир) (5)/150/60)	200	20,16	22,32	47,40	451,76
№358,СБ 2017 Москва	Кисель	200	0,57	0,06	30,20	123,60

стр 144 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб ржаной	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
	полдник					
№ 389 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Нектар плодoзый (разливной)	180	0,99	0,18	18,18	77,94
	Печенье	40	2,56	3,20	26,40	241,60
	Итого:	220	3,55	32,13	167,64	1170,10
	ВСЕГО:	1470	47,52	76,01	360,64	2513,16

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
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	100	12,66	8,92	24,87	210,12
№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:	504	19,10	20,69	81,76	569,32

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	200/11/10	3,20	7,74	7,58	118,22
№304 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Котлеты натуральные "Нежные"	90	13,16	10,20	9,80	169,90
№ 389 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Рис отварной с маслом сливочным с кукурузой к/с (доп.гарнир)	150/3/30	4,46	7,88	39,74	248,77
	Нектар плодoзый (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	27,50	26,82	112,84	796,69
№ 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	40	6,270	7,030	14,830	155
	Итого:	240	6,34	7,05	29,83	215,00
	ВСЕГО:	1518,00	52,94	54,56	224,43	1581,01

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	150/4	3,21	4,30	15,18	169,50
№ 401 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Оладьи со сгущенным 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	30	2,25	0,87	15,42	79,60
	Итого:	544	20,08	20,54	87,73	616,00

Обед

№71/СБ Москва Дели Плюс 2016	Огурцы свежие порционно	60	0,42	0,06	1,14	7,20
№109,105 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Суп картофельный с клецками, 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	19,92	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	29,34	118,55	846,24
	Полдник					
№ 389 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Нектар плодовой (разливной)	180	0,99	0,18	18,18	77,94
	Печенье	40	2,56	3,20	26,40	241,60
	Итого:	220	3,55	3,38	44,58	319,54
	ВСЕГО:	1576	51,82	53,26	250,86	1781,78
	13 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
№173 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/4	11,75	7,76	28,20	210,90
№ 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	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, № 297/СБ Москва Дели Плюс 2017	Суп картофельный с горохом с фрикадельками из птицы	200/11	3,92	9,80	14,13	148,82
ТТК №289 (Акт от 20.04.2019)	Филе минтая запеченное с сыром	80/10	10,20	5,44	0,63	98,33
№312 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Картофельное пюре	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
	Полдник					
	Кефир	150	4,11	3,54	9,63	86,79
№424/СБ Москва Дели Плюс 2017	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	21,96	159,00
	Итого:	200	7,75	9,80	31,59	245,79
	ВСЕГО:	1530	50,18	52,43	218,26	1510,69
	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 запеченная	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	26,99	28,87	118,67	822,35
№ 389 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Полдник					
	Нектар плодoный (разливной)	180	0,99	0,18	18,18	77,94
	Печенье	40	2,56	3,20	26,40	241,60
	Итого:	220	3,55	3,38	44,58	319,54
	ВСЕГО:	1493	50,49	52,99	250,47	1756,59
	15 день					
	Наименование 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 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	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	30	2,25	0,87	15,42	78,60
	Итого:	534	20,49	24,36	87,72	649,60
	Обед					
№108/СБ Москва Дели Плюс 2017	Огурцы свежие порционно	60	0,42	0,06	1,14	7,20
№83/105 СБ Москва Дели Плюс 2017	Борщ с капустой, картофелем на бульоне из мяса птицы, 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
№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
	Полдник					
	Кефир	150	4,11	3,54	9,63	86,79
№424/СБ Москва Дели Плюс 2017	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	21,96	159,00
	Итого:	200	7,75	9,80	31,59	245,79
	ВСЕГО:	1514	56,52	60,65	230,71	1679,45
	16 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
№174 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150/5	5,69	7,51	31,30	224,00
№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	2,25	0,87	15,42	78,60
	Итого:	500	15,86	15,24	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
№128/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 плодoвый (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
№ 376 СБ Дели Плюс 2017	Полдник Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15,00	60,00
№ 3 Сбор.рец. На про- ду для обуч. Во всех образ.учреж-Дели - 2017	Бутерброд с маслом сливочным	40	6,270	7,030	14,830	155
	Итого:	240	6,34	7,05	29,83	215,00
	ВСЕГО:	1514	45,01	46,1	201,65	1430,13
	17 день					
	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
	Завтрак					
стр 186 табл. 9 /2012 Москва Дели Плюс	Фрукты (бананы, яблоки, апельсины, мандарины)	120	0,48	0,48	11,76	56,40
№ 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	150	15,79	10,38	37,31	315,18
№ 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:	510	20,15	20,33	80,50	597,18
	Обед					
№ 71/СБ Дели Плюс2017	Помидоры св. 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 2016	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
	Полдник					
№ 389 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Нектар плодовый (разливной)	180	0,99	0,18	18,18	77,94
	Печенье	40	2,56	3,20	26,40	241,60
	Итого:	220	3,55	3,38	44,58	319,54
	ВСЕГО:	1480	47,51	47,87	226,01	1651,07
	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	200	6,41	2,14	29,13	174,90
№379/СБ Москва Дели Плюс 2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,67	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	25,66	131,00
	Итого:	500	18,96	19,50	87,37	614,00
	Обед					
№71/СБ Москва Дели Плюс 2017	Огурцы свежие порционно	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 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	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
№424/СБ Москва Дели Плюс 2017	Кефир	150	4,11	3,54	9,63	86,79
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	21,96	159,00
	Итого:	200	7,75	9,80	31,59	245,79
	ВСЕГО:	1545	48,84	52	224,3	1562,1
	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 порционно	60	0,66	1,12	2,28	13,20
№88/СБ Москва Дели Плюс 2017 №105	Щи из свежей капусты, картофелем, со сметаной	200/10	2,03	6,45	8,26	105,95
№294 СБ Москва Дели Плюс 2016	Бефстроганов из отварной говядины	50/50	10,44	13,65	3,78	181,00
№203/СБ Москва Дели Плюс 2017	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,70	31,92	156,30
№358,СБ 2017 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
	Полдник					
	Полдник					
№ 389 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Нектар плодовой (разливной)	180	0,99	0,18	18,18	77,94
	Печенье	40	2,56	3,20	26,40	241,60
	Итого:	220	3,55	3,38	44,58	319,54
	ВСЕГО:	1545	45,59	44,77	234,5	1599,89
	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	100/20	10,30	7,21	24,30	247,40
№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	2,25	0,87	15,42	78,60
	Итого:	510	20,20	20,71	67,92	616,60
	Обед					
№52 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60/5	0,84	3,61	4,96	55,68
№102/СБ Москва Дели Плюс 2017, №105 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Суп гороховый с гречками на мясном бульоне	200/10	5,89	10,68	11,06	128,62
№ 259 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Жаркое по - домашнему (с морковью) с говядиной (50/150)	200	16,70	14,02	46,88	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	29,11	117,34	857,70
№ 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	40	6,270	7,030	14,830	155
	Итого:	240	6,34	7,05	29,83	215,00
	ВСЕГО:	1485	54,83	56,87	215,09	1689,30
	21 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
№ 15/ СБ Москва Дели Плюс 2017	Сыр (порциям л)	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 ДелиПлюс2017	Огурцы св. порционнo	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)со сметаной	200/5	3,68	6,87	14,35	143,95
№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)	150	8,77	2,30	39,70	214,00
№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	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	27,23	26,21	111,84	766,45
	Полдник					
№ 389 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Нектар плодовой (разливной)	180	0,99	0,18	18,18	77,94
	Печенье	40	2,56	3,20	26,40	241,60
	Итого:	220	3,55	3,38	44,58	319,54
	ВСЕГО:	1510	49,26	48,49	243,53	1650,27
	Всего за 21 день	31939,00	1055,75	1115,96	4892,61	34543,13
	Итого в среднем за 1 день на 1 учащегося	1520,90	50,27	53,14	232,98	1644,91

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