

"УТВЕРЖДЕНО"

"__" ____ 2020г.

"УТВЕРЖДЕНО"

"__" ____ 2020г.

ООО "АБК - Пэймент"

**Примерное меню для пришкольных лагерей дневного пребывания
для учащихся от 11 до 18 лет (осень)**

1 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 пшённая молочная с маслом сливочным	200/5	8,58	7,44	44,36	279,00
№ 378/ СБ Москва Дели Плюс 2017	Чай с молоком и сахаром	150/50/15	1,52	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:		485	17,80	14,23	85,92	542,50
Обед						
№63 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Салат морковный с курагой	100	1,70	1,39	16,51	85,30
№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	4,22	7,74	8,34	127,52
№ 259 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Жаркое по - домашнему с говядиной	50/250	17,52	27,81	26,38	427,50
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 Сельский	50	3,30	0,60	19,80	99,00
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб Белый	50	3,80	0,40	24,60	117,50
	Итого:	921	31,20	38,03	127,64	989,62
	Полдник					
стр 136 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50
№386 СБ 2017 Москва	Ряженка 2,5%	200	5,80	5,00	8,20	101,00
	Итого:	250	9,55	9,90	45,40	309,50
	ВСЕГО:	1656	58,55	62,16	258,96	1841,62
	2 день					
	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
	Завтрак					
стр 186 табл. 9 /2012 Москва Дели Плюс	Фрукты (бананы, яблоки, апельсины , мандарины)	200	1,80	0,40	16,20	86,00
№ 14 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
№222 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Пудинг из творога со сгущённым молоком	200/20	29,53	23,26	74,88	637,64
№ 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:	680	39,24	35,90	134,45	1039,24

Обед						
№67/СБ Москва Дели Плюс 2017	Винегрет овощной	100	1,40	10,04	7,29	125,10
101/СБ Москва Дели Плюс 2017	Суп картофельный с рисовой крупой на курином бульоне из отварного мяса птицы	250	1,97	2,71	12,11	85,75
ТТК №187 от 2018	Гуляш из отварных куриных грудок	50/50	13,90	6,50	4,00	132,00
№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 плодовый (разливной)	200	1,00	0,20	20,20	86,60
стр 144 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб Сельский	50	3,30	0,60	19,80	99,00
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб Белый	50	3,80	0,40	24,60	117,50
Итого:		930	32,16	21,25	126,30	833,51

Полдник						
№424/СБ Москва Дели Плюс 2017	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	21,96	159,00
№386 СБ 2017,Москва	Напиток кисломолочный ацидофильный 2,5%	200	6,00	2,00	8,00	74,00
Итого:		250	9,64	8,26	29,96	233,00
ВСЕГО:		1860	81,04	65,41	290,71	2105,75

3 день						
Наименование блюд		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
№ 15/ СБ Москва Дели Плюс 2017	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		53,00
№210 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Омлет натуральный классический с маслом сливочным	200/5	20,23	26,17	3,68	331,11

№376 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Чай с сахаром	200/15	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:	485	28,00	31,63	44,34	575,11
	Обед					
№96,297 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Рассольник ленинградский с фрикадельками из птицы,со сметаной	250/11/10	3,78	8,05	13,22	126,11
№234 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Биточки рыбные из минтая	100	12,25	6,75	4,60	130,00
№128 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	180/5	3,87	8,63	22,56	191,40
№128 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Икра кабачковая (доп.гарнир)	50	0,45	2,35	2,96	34,80
348/СБ Москва Дели Плюс 2017	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,64	114,80
стр 144 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб Сельский	50	3,30	0,60	19,80	99,00
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб Белый	50	3,80	0,40	24,60	117,50
	Итого:	906	28,23	26,83	115,38	813,61
	Полдник					
СБ "Партнер" №184/ 2010 г.	Плюшка "Новомосковская"	50	3,20	3,10	24,00	136,00
№ 389 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Нектар плодовой (разливной)	200	1,00	0,20	20,20	86,60
	Итого:	250	4,20	3,30	44,20	222,60
	ВСЕГО:	1641	60,43	61,76	203,92	1611,32

4 день		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Наименование блюд						
Завтрак						
стр 186 табл. 9 /2012 Москва Дели Плюс	Фрукты (бананы , яблоки, апельсины, мандарины)	200	3,00	1,00	42,00	192,00
№ 15/ СБ Москва Дели Плюс 2017 ТТК 656 Акт	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		51,50
проработки от 28.04.2020	Блины с абрикосовой начинкой со сгущенным молоком	195/10	7,47	8,358	45,3	289,5
№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:	670	21,34	17,48	128,90	764,60
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	8,70	7,70	8,60	138,70
№171 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,52	2,76	47,68	296,40
№10, СБ 2016	Зеленый горошек к/с (доп.гарнир)	45	1,34	2,34	2,82	37,62
№ 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 Сельский	50	3,30	0,60	19,80	99,00
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб Белый	50	3,80	0,40	24,60	117,50
	Итого:	875	31,23	19,54	135,32	891,57

№424/СБ Москва Дели Плюс 2017 №386 СБ 2017 Москва	Полдник					
	Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	21,96	159,00
	Кефир 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	100,00
	Итого:	250	9,44	11,26	29,96	259,00
	ВСЕГО:	1795	62,01	48,28	294,18	1915,17

	5 день					
	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
	Завтрак					
стр 186 табл. 9 /2012 Москва Дели Плюс	Фрукты (бананы, яблоки, апельсины, мандарины)	200	1,60	0,40	15,00	76,00
№ 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	200/5	6,04	7,56	33,42	227,00
№ 378/ СБ Москва Дели Плюс 2017	Чай с молоком ,с сахаром	150/50/15	1,52	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:	680	12,99	18,01	90,11	581,00
	Обед					
№52 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100/5	1,41	6,01	8,26	92,80
№104 /СБ Москва Дели Плюс 2017, №105 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/11	4,39	4,07	15,47	127,50
№294 СБ Москва Дели Плюс 2016	Бефстроганов из отварной говядины	60/60	17,32	14,70	4,54	217,20

№203/СБ Москва Дели Плюс 2017	Макаронные изделия отварные	180	6,83	0,80	38,30	187,56
№ 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 Сельский	50	3,30	0,60	19,80	99,00
стр 134 табл.6 /2012 Москва Дели Плюс	Хлеб Белый	50	3,80	0,40	24,60	117,50
	Итого:	961	38,05	26,78	131,17	928,16
	Полдник					
№410 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Ватрушка с повидлом	75	4,20	1,70	51,30	224,00
№386,СБ 2017 Москва	Катык 2,5%	200	5,22	4,50	7,56	91,80
	Итого:	275	9,42	6,20	58,86	315,80
	ВСЕГО:	1916	60,46	50,99	280,14	1824,96
	Всего за 5 дней	8868,00	322,49	288,59	1327,91	9298,82
	Итого в среднем за 1 день на 1 учащегося	1773,60	64,50	57,72	265,58	1859,76
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					