

"СОГЛАСОВАНО"

" " 2022г.

"УТВЕРЖДЕНО"

" " 2022г.

**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 (порциями)	15	3,95	3,99		51,50
№173 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Каша пшеничная 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 - домашнему (50/200)	250	18,39	24,70	56,91	515,83
№ 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	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
	ВСЕГО:	1516	53,21	55,98	230,58	1629,28
2 день		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Наименование блюд						
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
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	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	147,50
	Итого:	930	31,06	31,21	130,31	912,61
	ВСЕГО:	1490	52,94	55,19	230,02	1626,05

3 день		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
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 пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	8,56	7,43	44,25	263,00
№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	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 пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
Итого:		891	28,35	26,72	117,33	813,31
ВСЕГО:		1461	51,97	49,16	215,00	1525,47

4 день		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Наименование блюд						
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 сгущенным 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 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)	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
ВСЕГО:		1415	51,97	51,2797	221,121	1569,596

5 день		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Наименование блюд						
Завтрак						
стр 186 табл 9 /2012 Москва Дели Плюс	Фрукты (бананы, яблоки, апельсины, мандарины)	100	0,80	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
	ВСЕГО:	1496	48,3186	49,16	212,92	1434,79
	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
	ВСЕГО:	1460	54,3	56,07	237,98	1648,67
	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
№113,237 /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
	Батончик злаковый	25	1,60	2,00	16,50	90,00
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:	961	32,73	33,79	131,25	982,63
	ВСЕГО:	1521	55,6421	55,9407	223,79	1684,59

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	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 пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Итого:	900	28,25	28,57	109,86	825,27
	ВСЕГО:	1460	51,873	52,34	200,841	1513,317

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 (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
	Печенье	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 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:	936	27,14	26,32	120,56	794,13
	ВСЕГО:	1521	45,8985	44,66	197,868	1340,992

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
	ВСЕГО:	1365	46,93	46,92	213,35	1451,91

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,	Щи из свежей капусты с картофелем, куриными фрикадельками и сметаной	250/11/10	3,55	8,73	9,16	136,17
№297 /СБ Москва Дели Плюс 2017						
№294 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Котлеты натуральные "Нежные"	100	14,62	11,33	10,90	188,59
№304 /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
№ 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	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
	ВСЕГО:	1440	55,1021	55,8106	225,971	1606,154

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	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	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 пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Итого:	952	31,72	30,96	139,89	966,99
	ВСЕГО:	1517	53,34	52,81	237,87	1640,99

13 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
№173 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Каша пшеничная 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
	Печенье	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 порционно	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 пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Итого:	931	28,32	26,22	110,10	778,95
	ВСЕГО:	1526	51,25	48,70	210,41	1448,35

14 день

Наименование блюд 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 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:	550	22,95	23,74	92,22	667,70

Обед					
№39 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Салат из картофеля,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 пшеничный	30	2,28	0,24	14,76 70,50
Итого:		905	31,11	31,15	137,64 975,71
ВСЕГО:		1455	54,06	54,89	229,86 1643,41

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	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 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	50	3,80	0,40	24,60 117,50
Итого:		945	32,54	30,59	139,28 936,19
ВСЕГО:		1500	54,49	52,63	237,19 1611,79

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	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	15,95 100,60
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	Салат из морской капусты с кукурузой и морковью	100	0,12	5,10	11,17 90,10
№97/СБ Москва Дели Плюс 2017, №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 рыбные 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 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:	906	25,66	28,11	114,86	825,22
	ВСЕГО:	1456	43,40	45,65	195,24	1394,92

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 пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
	Итого:	810	26,86	26,22	120,14	837,80
	ВСЕГО:	1360	50,34	50,22	216,25	1546,80

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
	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:	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
	ВСЕГО:	1485	47,09	48,12	214,75	1435,404

19 день		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
№ 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
	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:		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
№88/СБ Москва Дели Плюс 2017, №105 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Щи из свежей капусты, картофелем, со сметаной	250/10	2,38	7,44	9,84	123,90
№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	180	6,79	0,80	38,30	187,56
№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	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Итого:		920	26,86	22,99	120,48	807,56
ВСЕГО:		1505	50,203	44,84	220,631	1453,63

20 день		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Наименование блюд						
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, №105 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Суп гороховый с гренками на мясном бульоне	250/10	7,20	11,22	13,30	160,78
№ 259 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Жаркое по - домашнему (с морковью) с говядиной (50/200)	250	18,39	15,18	58,35	490,54
№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:		870	31,85	33,21	134,35	990,02
ВСЕГО:		1420	55,24	56,38	225,67	1697,04

21 день		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Наименование блюд						
Завтрак						
стр 186 табл. 9 /2012 Москва Дели Плюс	Фрукты (бананы, яблоки, апельсины, мандарины)	100	0,90	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 сгущенным 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

Гуляш из отварной говядины

50/50 10,36 16,28 3,27 164,00

№293/СБ Москва Дели
Плюс 2016

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

ВСЕГО:

1410 54,23 54,10 237,24 1597,31

Всего за 21 день

30779,00 1081,78 1080,85 4634,54 32500,46

Итого в среднем за 1 день на 1 учащегося

1465,67 51,51 51,47 220,69 1547,64

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