

"СОГЛАСОВАНО"

" " 2023г.

"УТВЕРЖДЕНО"

" " 2023г.

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	0,90	0,20	8,10	43,00
№ 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 геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	8,27	9,49	37,56	270,00
№ 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:		565	17,08	21,93	89,03	628,60
Обед						
№42 /СБ Москва Дели Плюс 2016	Салат из моркови	100	1,23	0,09	7,43	71,70
Плюс 2017, №105 /СБ Москва Дели	Щи из свежей капусты, картоф,и мясными фрикадельками со сметаной	250/15/7	6,23	7,02	8,34	128,20
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
№388 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20
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:		952	35,93	15,69	123,23	824,16
ВСЕГО:		1517	53,01	37,624	212,26	1452,76
2 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	8,60	7,43	44,25	279,00
№376 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Чай с сахаром	190/10	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	16,77	13,29	94,71	568,50
Обед						
№52/СБ Москва Дели Плюс 2017	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	1,41	6,01	8,26	92,80
№96,297 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Рассольник ленинградский с фрикадельками из птицы,со сметаной	250/11/10	3,80	8,87	13,24	153,67
№280 /СБ шк 2017,№366 СБ	Тефтели из говядины в соусе томатном (1вариант)	80/50	12,11	15,22	15,11	249,54
№312/СБ Москва Дели Плюс 2017	Пюре картофельное	180	5,10	8,99	32,80	232,61
№186/СБ Москва Дели Плюс 2017	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,20
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:		982	29,87	40,17	143,66	1067,32
ВСЕГО:		1552	46,64	53,46	238,37	1635,822
3 день		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Наименование блюд						

№175 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	200/5	6,05	7,54	33,41	227,00
№222 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Пудинг из творога со сгущенным молоком	100/15	16,25	14,13	32,22	321,00
№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:		580	29,30	33,05	107,36	845,60

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	12,53	10,06	10,79	183,95
№171 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Каша гречневая рассыпчатая с зеленым горошком к/с (доп. гарнир)	180/30	11,31	6,58	48,39	297,44
№358 /СБ 2017 Москва	Кисель	200	0,57	0,06	30,20	123,60
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:		860	34,08	23,24	145,40	937,23

ВСЕГО:

1440 63,38 56,29 252,76 1782,83

4 день

Наименование блюд

Завтрак

стр 185 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
№210 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Омлет натуральный	200	12,79	11,17	28,92	259,11
№ 378/ СБ Москва Дели Плюс 2017	Чай с молоком .с сахаром	160/30/10	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:		565	22,81	18,16	77,98	560,61

Обед

№21 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Салат из белокачанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40
№104 /СБ Москва Дели Плюс 2017,	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/11	4,48	4,08	16,95	135,00
№234 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Биточки рыбные из минтая	100	12,20	7,76	14,68	178,00
№203/СБ Москва Дели Плюс 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,83	4,43	38,37	220,56
№344/СБ Москва Дели Плюс 2018	Компот из замороженных фруктов	200	0,24	0,14	31,84	116,00
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:		946	32,16	20,66	152,71	926,46

ВСЕГО:

1511 54,97 38,82 230,69 1487,07

5 день

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
№ 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	200/5	6,45	5,76	33,19	210,90
№ 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:		565	14,76	18,40	86,36	573,50

Обед

т.т.к.

Салат из картофеля с солеными огурцами

100 1,37 5,22 8,57 86,60

№309 /СБ Москва

Суп из овощей на курином бульоне из отварного мяса

250 2,57 5,54 11,62 115,75

№388 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20
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:	960	41,00	40,71	133,42	1072,75
ВСЕГО:		1525	55,76	59,11	219,78	1646,25

6 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 полбяная молочная с маслом сливочным	200/5	8,60	7,43	44,25	279,00
№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:	585	16,77	13,29	94,71	568,50
Обед						
№42 /СБ Москва Дели Плюс 2016	Салат из моркови	100	1,23	0,09	7,43	71,70
№119,297 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Суп гороховый с фрикадельками из птицы и гречками	250/11/10	10,57	50,46	24,45	619,29
ТТК 65Д	Котлеты "Аппетитные"	100	17,38	4,38	27,50	218,75
№312/СБ Москва Дели Плюс 2017	Пюре картофельное	180/5	3,71	7,95	24,57	184,50
№186/СБ Москва Дели Плюс 2017	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,20
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:	956	40,34	63,96	158,20	1432,94
ВСЕГО:		1541	57,11	77,25	252,9098	2001,442

7 день		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Наименование блюд						
Завтрак						
стр 186 табл. 9 /2012 Москва Дели Плюс	Фрукты (бананы, яблоки, апельсины, мандарины)	100	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	32,43	27,00	43,04	544,50
№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:	560	40,51	38,62	94,50	893,70
Обед						
№67 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Винегрет с солеными огурцами	100	1,40	10,04	7,29	125,10
№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
№271 /СБ Москва Дели Плюс 2017	Котлеты по домашнему из говядины	100	11,28	16,71	9,00	221,74
№304 /СБ Москва Дели Плюс 2018	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	180/3	5,45	11,45	44,12	252,64
№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 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:	933	27,57	42,20	146,98	1022,08
ВСЕГО:		1493	68,08	80,82	241,48	1915,78

Р.5.

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