

"Согласовано"

ООО "Зебра"

Директор Гламзидина С.В.



"Согласовано"

Директор _____

_____ 2023г.

ООО "Зебра"
Примерное меню завтраков, обедов для лагеря с дневной формой пребывания детей
для возрастной группы с 7 до 11 лет
(в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Неделя первая день первый

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг
Завтрак														
1994г. №284	Каша Дружба с ягодами	250,00	13,29	13,19	4,83	255,77	75,73	12,4	164,38	2,19	99,17	0,07	0,03	1,17
	Сыр порционный	25,00	5,95	5,90	2,50	387,00								
2015г. №15	Хлеб пшеничный	25,00	3,90	4,00	0,07	52,00	0,06	0	0	0,01	30,5	0,05	0	0
2015г. №342	Кофейный напиток	200,00	0,09	0,09	14,13	58,22	6,11	1,62	16,5	0,52	0	0,3	0,05	2,2
	Итого за прием	500,00	23,23	23,18	21,53	752,99	81,9	14,02	180,88	2,72	129,67	0,42	0,08	3,37
Обед														
1994г. №138	Борщ с капустой и картофелем на к/б	250,00	12,70	7,80	19,10	197,50	20,56	21,71	60,17	0,98	14,16	0,21	0,14	17,47
2015г. №246	Бризоль куриная	90,00	14,73	13,66	2,66	243,90	10,79	19,59	0	2,27	0	0	0	2,63
1994г. №465	макароны отварные	200,00	3,90	6,20	27,30	241,00								
	Фрукт по сезону	130,00	3,80	4,40	28,20	250,00								
2015г. №342	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,09	0,09	14,13	58,22	6,11	1,62	16,5	0,52	0	0,3	0,05	2,2
	Хлеб ржаной	25,00	1,88	0,72	12,85	49,50	6,9	9,9	26,1	0,3	0	0,39	0,05	0
	Итого за прием	895,00	37,10	32,87	104,24	1040,12	44,36	52,82	102,77	4,07	14,16	0,9	0,24	22,3

Неделя первая день второй

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			цена	
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг		C, мг
	Завтрак														
2007г №284	Запеканка творожная со стуженым молоком	200,00	14,10	13,50	52,90	455,77	597,7	30,8	143,3	1,9	90	1,1	0,1	5,3	21,00
2015г №15	Масло порционное	10,00	3,90	4,00	0,07	52,00	0,06	0	0	0,01	30,5	0,05	0	0	15,00
	Хлеб пшеничный	25,00	1,20	0,60	10,30	42,00	6,9	9,9	26,1	0,36	0	0,39	0,05	0	2,00
2015г №342	Сок фруктовый	200,00	0,09	0,09	14,13	58,22	6,11	1,62	16,5	0,52	0	0,3	0,05	2,2	11,00
	Итого за прием	435,00	19,29	18,19	77,40	607,99	610,77	42,32	185,9	2,79	120,5	1,84	0,2	7,5	49,00
	Обед														
1994г №120	Рассольник по-ленинградски	250	9,80	2,84	9,60	165,00	23,73	10,03	21,21	0,99	22,48	0,12	0,02	34,15	25,00
1994г №331	Биточек куриный	100,00	12,40	12,00	10,80	201,00	42,4	19,26	194,85	2,18	0	3,23	0,16	2,14	44,00
1994г №273	Рис отварной	200,00	5,40	5,60	32,70	268,00	55,3	60,42	115,05	0,52	22,13	0,68	0,07	8,48	25,00
2015г №342	Компот из свежих фруктов с вит. С	200,00	0,09	0,09	14,13	58,22	6,11	1,62	16,5	0,52	0	0,3	0,05	2,2	11,00
	Фрукт по сезону	130,00	1,65	0,30	15,00	120,00	18,2	24,44	82,16	0,975	0	0,73	0,09	0	25,00
	Хлеб ржаной	25,00	1,65	0,30	9,90	49,50	18,2	24,44	82,16	0,975	0	0,73	0,09	0	2,00
	Итого за прием	905,00	30,99	21,13	92,13	861,72	163,94	140,21	511,93	6,16	44,61	5,79	0,48	46,97	132,00

Неделя первая день третий

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			Цена	
			всего		всего		Ca	Mg		P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг			
	Завтрак																	
1994г №262	Оладьи с джемом	200,00	7,20	10,40	25,20				232,20	121,19	17,58	101,89	0,27	75,85	0,62	0,06	1,37	30,00
2015г №14	Йогурт порционный	95,00	0,04	3,62	0,07				217,50	0,06	0	0	0,01	30,5	0,05	0	0	28,00
2015г №349	Какао	200,00	3,03	0,16	46,94				195,26	87,82	56,64	78,75	1,78	0	3,41	0,04	0,99	20,00
	Итого за прием	495,00	10,27	14,18	72,21				644,96	209,07	74,22	180,64	2,06	106,35	4,08	0,1	2,36	78,00
	Обед																	
1994г №148	Суп вермишелевый с курицей	250,00	4,95	3,22	3,87				64,50	10,95	16,74	44,59	0,89	8,5	0,25	0,07	12,68	26,00
1994г №461	Котлета рыбная	100,00	12,40	13,50	11,20				266,00	31	15,4	114,45	2,34	11,03	2,15	0,09	3,34	36,00
2015г №128	Картофель запеченый	200,00	3,94	3,07	30,11				204,99	52,32	41,35	118,58	1,63	47,3	0,24	0,18	35,79	22,00
2015г №349	Компот из смеси сухофруктов с вит. С	200,00	3,03	0,16	46,94				195,26	87,82	56,64	78,75	1,78	0	3,41	0,04	0,99	13,00
	Фрукт по сезону	130,00	1,65	0,30	15,00				120,00	18,2	24,44	82,16	0,975	0	0,73	0,09	0	22,00
	Хлеб ржаной	25,00	1,65	0,30	9,90				49,50	18,2	24,44	82,16	0,975	0	0,73	0,09	0	2,00
	Итого за прием	905,00	27,62	20,55	117,02				900,25	218,49	179,01	520,69	8,59	66,83	7,51	0,56	52,80	121,00

Неделя первая день четвертый

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				Цена	
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг			
	Завтрак																
1994г. №273	Каша овсяная с фруктами	220,00	5,34	5,56	32,32	268,00	270,25	40,85		0,99					1,13		50,00
	Вафли с вареной сгущенкой	50,00	1,53	12,69	23,44	345,50											18,00
2015г. №342	Какао	200,00	0,09	0,09	14,13	58,22	6,11	1,62	16,5	0,52	0	0,3	0,05	2,2			11,00
	Итого за прием	470,00	6,96	18,34	69,89	671,72	276,36	42,47	16,5	1,51	0	0,3	0,05	3,33			79,00
	Обед																
1994г. №138	Щи из свежей капусты	250,00	12,60	9,87	18,62	213,75	12,75	17,54	39,94	1,53	30,68	0,2	0,04	18,24			25,00
2015г. №246	Котлета мясная	100,00	14,73	13,66	2,66	243,90	10,79	19,59	0	2,27	0	0	0	2,63			49,00
1994г. №255	Макаронны отварные	200,00	5,00	4,37	25,81	198,81	52,46	131	185,19	3,83	0	0,92	0,15	0,85			15,00
2015г. №342	Компот из свежих фруктов с вит. С	200,00	0,09	0,09	14,13	58,22	6,11	1,62	16,5	0,52	0	0,3	0,05	2,2			13,00
	Фрукт сезонный	130,00	1,65	0,30	15,00	120,00	18,2	24,44	82,16	0,975	0	0,73	0,09	0			16,00
	Хлеб ржаной	25,00	1,88	0,72	12,85	65,50	6,9	9,9	26,1	0,3	0	0,39	0,05	0			2,00
	Итого за прием	905,00	35,95	29,01	89,07	900,18	107,21	204,09	349,89	9,425	30,68	2,54	0,38	23,92			120,00

5 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			цена	
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг		C, мг
	Завтрак														
2007г №163	Омлет с сыром	180,00	8,10	16,00	19,40	254,00	178,1	30,2	125,4	0,9	4100	0,9	0,06	1,3	27,00
2015г №15	Слойка с фруктами	90,00	3,90	4,00	0,07	52,95	0,06	0	0	0,01	30,5	0,05	0	0	23,00
1994г №585	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	24,00	96,00	0,48	0	0	0,015	0	0	0	0,18	17,00
	Итого за прием	470,00	12,00	20,00	43,47	402,95	178,64	30,2	125,4	0,925	4130,5	0,95	0,06	1,48	67,00
	Обед														
1994г №138	Крем-суп сырный	250,00	12,70	7,80	19,10	197,50	15,91	15,02	99,32	0,89	11,8	0,31	0,05	32,39	25,00
1980г №534	Плов с курицей	250,00	15,50	17,10	5,00	236,00	20,52	16,39	82,19	3,28	7,25	0	0,04	3,78	73,00
1994г №585	Компот из черной смородиной с вит. С	200,00	0,00	0,00	24,00	96,00	0,48	0	0	0,015	0	0	0	0,18	13,00
	Фрукт по сезону	130,00	1,65	0,30	15,00	120,00	18,2	24,44	82,16	0,975	0	0,73	0,09	0	19,00
	Хлеб ржаной	25,00	1,88	0,72	12,85	65,50	6,9	9,9	26,1	0,3	0	0,39	0,05	0	2,00
	Итого за прием	855,00	31,73	25,92	75,95	715,00	62,01	65,75	289,77	5,46	19,05	1,43	0,23	36,35	132,00

6 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			цена	
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг		C, мг
	Завтрак														
1994г №285	Каша пшеница с курагой	220,00	5,00	8,80	21,40	215,00	124,35	28,82	129,62	0,48	62,27	0,24	0,09	1,37	29,00
2015г №14	Маффин	80,00	0,08	82,00	0,14	66,05	0,06	0	0	0,01	30,5	0,05	0	0	12,00
	Сыр порционный	15,00	3,90	4,00	0,07	52,00									
	Хлеб пшеничный	25,00	2,25	0,87	15,42	78,60	6,9	9,9	26,1	0,36	0	0,39	0,05	0	2,00
2015г №379	Кофейный напиток	200,00	3,70	3,88	15,97	114,53	116,56	13,4	86,13	0,19	19,8	0,11	0,03	1,56	21,00
	Итого за прием	540,00	14,93	99,55	53,00	526,18	247,87	52,12	241,85	1,04	112,57	0,79	0,17	2,93	64,00
	Обед														
1994г №110	Суп картофельный с горохом	250,00	9,50	9,65	12,45	174,75	23,78	28,76	72,38	2,1	13,11	0,51	0,15	12,1	30,00
1994г №461	Оладьи печеночные	100,00	12,40	13,50	11,20	216,00	31	15,4	114,45	2,34	11,03	2,15	0,09	3,34	48,00
1994г №472	Картофель запеченный	200,00	3,10	4,80	19,80	135,00	52,32	41,35	118,58	1,63	47,3	0,24	0,18	35,79	20,00
2015г №349	Компот из смеси сухофруктов	200,00	3,03	0,16	46,94	195,26	87,82	56,64	78,75	1,78	0	3,41	0,04	0,99	13,00
	Хлеб ржаной	25,00	1,65	0,30	9,90	49,50	18,2	24,44	82,16	0,975	0	0,73	0,09	0	2,00
	Итого за прием	775,00	29,68	28,41	100,29	770,51	213,12	166,59	466,32	8,825	71,44	7,04	0,55	52,22	113,00

7 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			цена	
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг		C, мг
Завтрак															
2007г №188	Омлет с сыром	230,00	6,60	8,10	39,20	256,00	117,4	18,2	83,3	0,6	80	0,9	0,04	0,1	35,00
2015г №1514	масло порционное	10,00	3,90	4,00	0,07	52,00	0,06	0	0,01	0	30,5	0,05	0	0	10,00
	Вафли с вареной сгущенкой	50,00	2,28	5,04	25,13	332,95									
	Хлеб пшеничный	25,00	2,25	0,87	15,42	78,60	6,9	9,9	26,1	0,36	0	0,39	0,05	0	2,00
	Чай с сахаром	200,00	5,00	0,00	122,00	50,00	7	4	7	1,4		0,1	0,01	2	23,00
	Итого за прием	435,00	20,03	18,01	201,82	789,55	131,36	32,1	116,4	2,37	110,5	1,44	0,1	2,1	70,00
Обед															
194г №129	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	250,00	9,00	9,60	15,80	185,75	17,26	19,09	54,24	0,93	29,99	0,21	0,07	13,75	28,00
1994г №324	Рис отварной	200,00	9,10	5,70	9,10	124,00	37,03	23,72	128,75	1,22	35,9	1,22	0,11	1,58	22,00
2015г №171	Биточек куриный	100,00	5,00	4,37	25,81	162,60	52,46	131	185,19	3,83	0	0,92	0,15	0,85	41,00
2015г №342	Компот из свежих фруктов	200,00	0,09	0,09	14,13	58,22	6,11	1,62	16,5	0,52	0	0,3	0,05	2,2	13,00
	Фрукт по сезону	130,00	3,80	4,40	28,20	51,00									23,00
	Хлеб ржаной	25,00	1,65	0,30	9,90	49,50	18,2	24,44	82,16	0,975	0	0,73	0,09	0	2,00
	Итого за прием	905,00	28,64	24,46	102,94	631,07	131,06	199,87	466,84	7,475	65,89	3,38	0,47	18,38	129,00

8 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины			цена		
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг				
	Завтрак																	
1994г №273	Блины с джемом	200,00	5,34	5,56	32,32	201,00		38,8	186,09	1,78	48,86	0,22	0,11	1,3				30,00
2015г №14	Фрукт по сезону	130,00	5,00	9,00	1,00	105,00	0,06	0	0	0,01	30,5	0,05	0	0				23,00
	Какао	200,00	5,00	0,00	122,00	50,80	7	4	7	1,4		0,1	0,01	2				13,00
	Итого за прием	530,00	15,34	14,56	155,32	356,80	7,06	42,8	193,09	3,19	79,36	0,37	0,12	3,3				66,00
	Обед																	
1994г №138	Суп куриный с лапшой	250,00	12,60	9,87	18,62	213,75	10,95	16,74	44,59	0,89	8,5	0,25	0,07	12,68				28,00
2015г №298	Котлета рыбная	100,00	7,70	9,80	7,35	148,50	31	15,4	188,52	2,94	0	2,71	0,06	95,94				42,00
	Картофельное пюре	200,00	3,54	5,58	15,66	127,20												30,00
2015г №349	Компот из смеси сухофруктов с витам С	200,00	3,03	0,16	46,94	195,26	87,82	56,64	78,75	1,78	0	3,41	0,04	0,99				13,00
	Булочка с яблоком	80,00	1,65	0,30	15,00	120,00	18,2	24,44	82,16	0,975	0	0,73	0,09	0				18,00
	Хлеб ржаной	25,00	1,65	0,30	9,90	49,50	18,2	24,44	82,16	0,975	0	0,73	0,09	0				2,00
	Итого за прием	855,00	30,17	26,01	113,47	854,21	166,17	137,66	476,18	7,56	8,5	7,83	0,35	109,61				133,00

9 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				цена
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг	
Завтрак															
2015г №204	Запеканка творожная со стуженым молоком	200,00	4,50	7,10	28,70	197,00	147,11	15,07	122,05	0,71	115,49	1,05	0,06	0,04	30,00
	Маффин лимонный	95,00	2,28	5,04	25,13	152,95									25,00
	чай с сахаром	200,00	5,00	0,00	122,00	50,00	7	4	7	1,4		0,1	0,01	2	17,00
	Итого за прием	495,00	11,78	12,14	175,83	399,95	154,11	19,07	129,05	2,11	115,49	1,15	0,07	2,04	72,00
Обед															
2015г №82	Суп картофельный с фасолью на к/б	250,00	2,57	3,08	14,85	156,50	30,28	18,58	39,94	1,4	30,68	0,2	0,04	26,43	28,00
1994г №416	Мясной гуляш	100,00	11,90	11,80	5,00	174,00	27,82	22,13	112,09	2,27	2,07	2,5	0,05	1,4	45,00
2015г №142	Каша гречневая	200,00	4,02	5,64	32,52	210,86	74,32	32,52	90	1,85	92	2,01	0,12	38,14	18,00
2015г №342	Компот из свежих фруктов с вит. С	200,00	0,09	0,09	14,13	58,22	6,11	1,62	16,5	0,52	0	0,3	0,05	2,2	13,00
	Фрукт по сезону	130,00	3,80	4,40	28,20	41,00									20,00
	Хлеб ржаной	25,00	1,65	0,30	9,90	49,50	18,2	24,44	82,16	0,975	0	0,73	0,09	0	2,00
	Итого за прием	905,00	24,03	25,31	104,60	690,08	156,73	99,29	340,69	7,015	124,75	5,74	0,35	68,17	126,00

10 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			цена	
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг		C, мг
Завтрак															
2007г №208	Оладьи с джемом	210,00	11,20	17,70	31,80	331,00	227,4	50,1	211,2	1,2	100	5	0,1	1,3	35,00
	Йогурт порционный	95,00	6,40	5,80	0,40	79,00									18,00
1994г №585	Чай холодный с лимоном и мятой	200,00	0,00	0,00	24,00	96,00	0,48	0	0	0,015	0	0	0	0,18	13,00
	Итого за прием	505,00	17,60	23,50	56,20	506,00	227,88	50,1	211,2	1,215	100	5	0,1	1,48	66,00
Обед															
2015г №101	Суп картофельный с горохом на к/б	250,00	6,12	2,46	17,26	122,22	15,33	23,17	54,24	1,22	29,99	0,21	0,07	18,62	26,00
2015г №255	Голубцы ленивые со сметанным соусом	230,00	13,50	11,40	3,90	172,00	8,68	17,41	284,47	7,19	4555,16	5,07	0,17	35	69,00
1994г №585	Компот из сухофруктов с вит С	200,00	0,00	0,00	24,00	96,00	0,48	0	0	0,015	0	0	0	0,18	13,00
	Фрукт по сезону	130,00	3,80	4,40	28,20	42,00									23,00
	Хлеб ржаной	25,00	1,65	0,30	9,90	49,50	18,2	24,44	82,16	0,975	0	0,73	0,09	0	2,00
	Итого за прием	835,00	25,07	18,56	83,26	481,72	42,69	65,02	420,87	9,4	4585,15	6,01	0,33	53,8	133,00

ООО "Зебра"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
	Белки, г	Углеводы, г	Жиры, г	
Итого за весь период	531,62	2560,56	614,69	16 812,97
Среднее значение за период	53,16	256,05	61,47	1 681,30

* овощи по сезону, указаны с учетом неповторяемости блюд

Нормативная документация:

1. СанПин 2.3/2.4.3590-20
2. Приказ №315 от 26.12.86 Министерства торговли СССР
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.

Директор
ООО "Зебра"



С.В. Гламаздина