

"Согласовано"

ООО "Зебра"

Директор Гламаздина С.В.

2025г.



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)

"Согласовано"

Директор

"

"

" 30 "

06

2025г.



Неделя первая день первый

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак													
1994г №284	Каша пшениная с курагой	220,00	13,29	13,19	4,83	255,77	75,73	12,4	164,38	2,19	99,17	0,07	0,03	1,17
	маффин	80,00	5,95	5,90	2,50	387,00								
2015г №15	Сыр порционный	15,00	3,90	4,00	0,07	52,00	0,06	0	0	0,01	30,5	0,05	0	0
	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
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
	Итого за прием	540,00	24,43	23,78	31,83	794,99	88,8	23,92	206,98	3,08	129,67	0,81	0,13	3,37
	Суп гороховый													
2015г №246	Тефтели мясные с томатным соусом	100,00	14,73	13,66	2,66	243,90	10,79	19,59	0	2,27	0	0	0	2,63
1994г №465	Греча отварная	200,00	3,90	6,20	27,30	241,00								
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
	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	775,00	33,30	28,47	76,04	790,12	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	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак													
2007г №284	Омлет с сыром	230,00	14,10	13,50	52,90	312,00	597,7	30,8	143,3	1,9	90	1,1	0,1	5,3
	Выпечное без крема	50,00	2,28	5,04	25,13	150,00								
	Масло порционное	10,00				20,00								
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
	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
	Итого за прием	515,00	17,58	19,14	112,33	620,00								
	Обед													
1994г №120	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	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
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
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
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
	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
	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
	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

Неделя первая день третий

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак													
1994г №262	Блины 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
2015г №14	Фрукт по сезону	130,00	0,04	3,62	0,07	217,50	0,06	0	0	0,01	30,5	0,05	0	0
1994г №58	Чай без сахара	200,00	0,00	0,00	2,00	12,00	121,19	17,58	101,89	0,27	75,85	0,62	0,06	1,37
	Итого за прием	530,00	7,28	17,64	29,33	691,20	330,32	91,8	282,53	2,34	212,7	4,75	0,16	3,73
	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
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
2015г №128	Картофельное пюре	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
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
	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
	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
	Итого за прием	855,00	27,62	20,55	117,02	900,25	218,49	179,01	520,69	8,59	66,83	7,51	0,56	52,80

Неделя первая день четвертый

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
2007г №188	Запеканка творожная со сгущенкой	200,00	6,60	8,10	39,20	256,00	117,4	18,2	83,3	0,6	80	0,9	0,04	0,1
	Маффин	95,00	1,53	12,69	23,44	345,50								
2015г №342	Чай с сахаром	200,00	0,09	0,09	14,13	96,00	6,11	1,62	16,5	0,52	0	0,3	0,05	2,2
	Итого за прием	495,00	13,56	26,44	109,09	965,50	393,76	60,67	99,8	2,11	80	1,2	0,09	3,43
	Обед													
2015г №246	Мясной гуляш	100,00	14,73	13,66	2,66	243,90	10,79	19,59	0	2,27	0	0	0	2,63
1994г №255	Суп картофельный с фасолью на к/б	200,00	5,00	4,37	25,81	198,81	52,46	131	185,19	3,83	0	0,92	0,15	0,85
1994г №255	Каша гречневая рассыпчатая	200,00	5,00	4,37	25,81	198,81	52,46	131	185,19	3,83	0	0,92	0,15	0,85
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
	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
	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
	Итого за прием	905,00	40,95	33,38	114,88	1098,99	159,67	335,09	535,08	13,255	30,68	3,46	0,53	24,77

Неделя первая день пятый

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак													
2007г №163	Оладьи с джемом	210,00	8,10	16,00	19,40	254,00	178,1	30,2	125,4	0,9	4100	0,9	0,06	1,3
2015г №15	Йогурт порционный	95,00	3,90	4,00	0,07	52,95	0,06	0	0	0,01	30,5	0,05	0	0
1994г №585	Чай без сахара	200,00	0,00	0,00	2,00	12,00	0,48	0	0	0,015	0	0	0	0,18
	Обед													
1994г №138	Суп картофельный с яйцом	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
1994г №585	Компот из черной смородины с вит. С	200,00	0,00	0,00	24,00	96,00	0,48	0	0	0,015	0	0	0	0,18
	Ежики со сметанным соусом	200,00												
	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
	Компот из сухофруктов	200,00	0,90	0,90	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	65,50	6,9	9,9	26,1	0,3	0	0,39	0,05	0
	Итого за прием	805,00	32,63	26,82	90,08	773,22	68,12	67,37	306,27	5,98	19,05	1,73	0,28	38,55

Неделя вторая день первый

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак													
1994г №285	Каша Дужба с ягодами	250,00	5,00	8,80	21,40	215,00	124,35	28,82	129,62	0,48	62,27	0,24	0,09	1,37
2015г №14	Сыр порционный	25,00	0,08	82,00	0,14	66,05	0,06	0	0	0,01	30,5	0,05	0	0
	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
2015г №379	Чай с сахаром	200,00	3,70	3,88	12,13	96,00	116,56	13,4	86,13	0,19	19,8	0,11	0,03	1,56
	Итого за прием	500,00	11,03	95,55	49,09	455,65	247,87	52,12	241,85	1,04	112,57	0,79	0,17	2,93
	Обед													
1994г №110	Борщ с капустой и картофелем на к/б	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
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
	Бризоль куриная	100,00	3,80	4,40	28,20	250,00								
	Макароны отварные	200,00	1,65	0,30	15,00	120,00	18,2	24,44	82,16	0,975	0	0,73	0,09	0
	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
	Итого за прием	895,00	35,13	33,11	143,49	1140,51	231,32	191,03	548,48	9,8	71,44	7,77	0,64	52,22

Неделя вторая день второй _____

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак													
2007г №188	Запеканка творожная со сгущенкой	200,00	6,60	8,10	39,20	256,00	117,4	18,2	83,3	0,6	80	0,9	0,04	0,1
2015г №1514	масло порционное	10,00	3,90	4,00	0,07	52,00	0,06	0	0	0,01	30,5	0,05	0	0
	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
	Сок фруктовый	200,00	5,00	0,00	122,00	50,00	7	4	7	1,4		0,1	0,01	2
	Итого за прием	435,00	17,75	12,97	176,69	436,60	131,36	32,1	116,4	2,37	110,5	1,44	0,1	2,1
	Обед													
	Рассольник по-ленинградски													
2015г №171	Котлета куриная	100,00	5,00	4,37	25,81	162,60	52,46	131	185,19	3,83	0	0,92	0,15	0,85
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
	Рис отварной	200,00	3,80	4,40	28,20	120,00								
	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
	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
	Итого за прием	905,00	30,29	24,76	117,94	820,07	149,26	224,31	549	8,45	65,89	4,11	0,56	18,38

Неделя вторая день третий

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак													
1994г №273	Оладьи с джемом	180,00	5,34	5,56	32,32	201,00		38,8	186,09	1,78	48,86	0,22	0,11	1,3
2015г №14	Йогурт порционный	125,00	5,00	9,00	1,00	105,00	0,06	0	0	0,01	30,5	0,05	0	0
	Чай с сахаром	200,00	5,00	0,00	122,00	50,80	7	4	7	1,4		0,1	0,01	2
	Итого за прием	505,00	15,34	14,56	155,32	356,80	7,06	42,8	193,09	3,19	79,36	0,37	0,12	3,3
	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
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
	Картофельное пюре	200,00	3,54	5,58	15,66	127,20								
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
	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
	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
	Итого за прием	905,00	35,12	29,23	117,34	918,71	177,12	154,4	520,77	8,45	17	8,08	0,42	122,29

Неделя вторая день четвертый

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак													
2015г №204	Каша овсяная с фруктами	220,00	4,50	7,10	28,70	197,00	147,11	15,07	122,05	0,71	115,49	1,05	0,06	0,04
	Выпечное изделие без крема	50,00	2,28	5,04	25,13	152,95								
	Чай без сахара	200,00	0,00	0,00	2,00	12,00	7	4	7	1,4		0,1	0,01	2
	Итого за прием	470,00	6,78	12,14	55,83	361,95	154,11	19,07	129,05	2,11	115,49	1,15	0,07	2,04
	Обед													
2015г №82	Щи из свежей капусты 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
1994г №416	Котлета мясная	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
2015г №142	Макароны отварные	200,00	4,02	5,64	32,52	210,86	74,32	32,52	90	1,85	92	2,01	0,12	38,14
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
	Фрукт по сезону	130,00	3,80	4,40	28,20	41,00								
	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
	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

[illegible]

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

"Согласовано"

ООО "Зебра"

Директор Гламаздина С.В.

" " 2025г.



ООО "Зебра"

Примерное меню завтраков, обедов для лагеря с дневной формой пребывания детей
для возрастной группы с 12 лет и старше
(в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

"Согласовано"

Директор

" _____ "

_____ (_____)

" " 2025г.

Неделя первая день первый

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак													
1994г №284	Каша пшениная с курагой	220,00	13,29	13,19	4,83	255,77	75,73	12,4	164,38	2,19	99,17	0,07	0,03	1,17
	маффин	80,00	5,95	5,90	2,50	387,00								
2015г №15	Сыр порционный	15,00	3,90	4,00	0,07	52,00	0,06	0	0	0,01	30,5	0,05	0	0
	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
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
	Итого за прием	540,00	24,43	23,78	31,83	794,99	88,8	23,92	206,98	3,08	129,67	0,81	0,13	3,37
	Суп гороховый													
2015г №246	Тефтели мясные с томатным соусом	100,00	14,73	13,66	2,66	243,90	10,79	19,59	0	2,27	0	0	0	2,63
1994г №465	Греча отварная	200,00	3,90	6,20	27,30	241,00								
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
	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	775,00	33,30	28,47	76,04	790,12	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	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак													
2007г №284	Омлет с сыром	230,00	14,10	13,50	52,90	312,00	597,7	30,8	143,3	1,9	90	1,1	0,1	5,3
	Выпечное без крема	50,00	2,28	5,04	25,13	150,00								
	Масло порционное	10,00				20,00								
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
	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
	Итого за прием	515,00	17,58	19,14	112,33	620,00								
	Обед													
1994г №120	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	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
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
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
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
	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
	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
	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

Неделя первая день третий

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак													
1994г №262	Блины 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
2015г №14	Фрукт по сезону	130,00	0,04	3,62	0,07	217,50	0,06	0	0	0,01	30,5	0,05	0	0
1994г №58	Чай без сахара	200,00	0,00	0,00	2,00	12,00	121,19	17,58	101,89	0,27	75,85	0,62	0,06	1,37
	Итого за прием	530,00	7,28	17,64	29,33	691,20	330,32	91,8	282,53	2,34	212,7	4,75	0,16	3,73
	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
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
2015г №128	Картофельное пюре	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
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
	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
	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
	Итого за прием	855,00	27,62	20,55	117,02	900,25	218,49	179,01	520,69	8,59	66,83	7,51	0,56	52,80

Неделя первая день четвертый

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
2007г №188	Запеканка творожная со сгущенкой	200,00	6,60	8,10	39,20	256,00	117,4	18,2	83,3	0,6	80	0,9	0,04	0,1
	Маффин	95,00	1,53	12,69	23,44	345,50								
2015г №342	Чай с сахаром	200,00	0,09	0,09	14,13	96,00	6,11	1,62	16,5	0,52	0	0,3	0,05	2,2
	Итого за прием	495,00	13,56	26,44	109,09	965,50	393,76	60,67	99,8	2,11	80	1,2	0,09	3,43
	Обед													
2015г №246	Мясной гуляш	100,00	14,73	13,66	2,66	243,90	10,79	19,59	0	2,27	0	0	0	2,63
1994г №255	Суп картофельный с фасолью на к/б	200,00	5,00	4,37	25,81	198,81	52,46	131	185,19	3,83	0	0,92	0,15	0,85
1994г №255	Каша гречневая рассыпчатая	200,00	5,00	4,37	25,81	198,81	52,46	131	185,19	3,83	0	0,92	0,15	0,85
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
	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
	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
	Итого за прием	905,00	40,95	33,38	114,88	1098,99	159,67	335,09	535,08	13,255	30,68	3,46	0,53	24,77

Неделя первая день пятый

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак													
2007г №163	Оладьи с джемом	210,00	8,10	16,00	19,40	254,00	178,1	30,2	125,4	0,9	4100	0,9	0,06	1,3
2015г №15	Йогурт порционный	95,00	3,90	4,00	0,07	52,95	0,06	0	0	0,01	30,5	0,05	0	0
1994г №585	Чай без сахара	200,00	0,00	0,00	2,00	12,00	0,48	0	0	0,015	0	0	0	0,18
	Обед													
1994г №138	Суп картофельный с яйцом	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
1994г №585	Компот из черной смородины с вит. С	200,00	0,00	0,00	24,00	96,00	0,48	0	0	0,015	0	0	0	0,18
	Ежики со сметанным соусом	200,00												
	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
	Компот из сухофруктов	200,00	0,90	0,90	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	65,50	6,9	9,9	26,1	0,3	0	0,39	0,05	0
	Итого за прием	805,00	32,63	26,82	90,08	773,22	68,12	67,37	306,27	5,98	19,05	1,73	0,28	38,55

Неделя вторая день первый

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак													
1994г №285	Каша Дужба с ягодами	250,00	5,00	8,80	21,40	215,00	124,35	28,82	129,62	0,48	62,27	0,24	0,09	1,37
2015г №14	Сыр порционный	25,00	0,08	82,00	0,14	66,05	0,06	0	0	0,01	30,5	0,05	0	0
	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
2015г №379	Чай с сахаром	200,00	3,70	3,88	12,13	96,00	116,56	13,4	86,13	0,19	19,8	0,11	0,03	1,56
	Итого за прием	500,00	11,03	95,55	49,09	455,65	247,87	52,12	241,85	1,04	112,57	0,79	0,17	2,93
	Обед													
1994г №110	Борщ с капустой и картофелем на к/б	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
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
	Бризоль куриная	100,00	3,80	4,40	28,20	250,00								
	Макароны отварные	200,00	1,65	0,30	15,00	120,00	18,2	24,44	82,16	0,975	0	0,73	0,09	0
	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
	Итого за прием	895,00	35,13	33,11	143,49	1140,51	231,32	191,03	548,48	9,8	71,44	7,77	0,64	52,22

Неделя вторая день второй _____

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак													
2007г №188	Запеканка творожная со сгущенкой	200,00	6,60	8,10	39,20	256,00	117,4	18,2	83,3	0,6	80	0,9	0,04	0,1
2015г №1514	масло порционное	10,00	3,90	4,00	0,07	52,00	0,06	0	0	0,01	30,5	0,05	0	0
	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
	Сок фруктовый	200,00	5,00	0,00	122,00	50,00	7	4	7	1,4		0,1	0,01	2
	Итого за прием	435,00	17,75	12,97	176,69	436,60	131,36	32,1	116,4	2,37	110,5	1,44	0,1	2,1
	Обед													
	Рассольник по-ленинградски													
2015г №171	Котлета куриная	100,00	5,00	4,37	25,81	162,60	52,46	131	185,19	3,83	0	0,92	0,15	0,85
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
	Рис отварной	200,00	3,80	4,40	28,20	120,00								
	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
	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
	Итого за прием	905,00	30,29	24,76	117,94	820,07	149,26	224,31	549	8,45	65,89	4,11	0,56	18,38

Неделя вторая день третий

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак													
1994г №273	Оладьи с джемом	180,00	5,34	5,56	32,32	201,00		38,8	186,09	1,78	48,86	0,22	0,11	1,3
2015г №14	Йогурт порционный	125,00	5,00	9,00	1,00	105,00	0,06	0	0	0,01	30,5	0,05	0	0
	Чай с сахаром	200,00	5,00	0,00	122,00	50,80	7	4	7	1,4		0,1	0,01	2
	Итого за прием	505,00	15,34	14,56	155,32	356,80	7,06	42,8	193,09	3,19	79,36	0,37	0,12	3,3
	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
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
	Картофельное пюре	200,00	3,54	5,58	15,66	127,20								
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
	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
	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
	Итого за прием	905,00	35,12	29,23	117,34	918,71	177,12	154,4	520,77	8,45	17	8,08	0,42	122,29

Неделя вторая день четвертый

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак													
2015г №204	Каша овсяная с фруктами	220,00	4,50	7,10	28,70	197,00	147,11	15,07	122,05	0,71	115,49	1,05	0,06	0,04
	Выпечное изделие без крема	50,00	2,28	5,04	25,13	152,95								
	Чай без сахара	200,00	0,00	0,00	2,00	12,00	7	4	7	1,4		0,1	0,01	2
	Итого за прием	470,00	6,78	12,14	55,83	361,95	154,11	19,07	129,05	2,11	115,49	1,15	0,07	2,04
	Обед													
2015г №82	Щи из свежей капусты 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
1994г №416	Котлета мясная	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
2015г №142	Макароны отварные	200,00	4,02	5,64	32,52	210,86	74,32	32,52	90	1,85	92	2,01	0,12	38,14
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
	Фрукт по сезону	130,00	3,80	4,40	28,20	41,00								
	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
	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

[illegible]

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