



ООО "Забра"
 Директор: Галинградская Е.В.

ООО "Забра"
 Директор: Макашова Наталья
 16.08.2019г.

Примерное меню завтраков, обедов для лагеря с дневной формой пребывания детей
 для возрастной группы с 12 лет и старше
 (в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/7.4.3590.20)

Неделя первая день первый

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины		
							Са	Мg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг	Вит. А	Вит. В1
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	Макаронны 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	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				цена
							Ca	Mg	P	Fe	А,мг	Е,мг	В1,мг	С,мг	В1,мг	В2,мг	
2007г №284	Завтрак Запеканка творожная со ступеным 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	Виточек курный	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		

5 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины			цена	
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	Е, мг	В1, мг	С, 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 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	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	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				цена	
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Е, мг	В1, мг	С, мг	В1, мг	В1, мг	С, 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				

9 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины			цена	
							Ca	Mg	P	Fe	А,мг	Е,мг	В1,мг	С,мг				
	Завтрак																	
2015г №204	Запеканка творожная со сушеным 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
	Маффины 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	Эл. ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины			Цена			
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг	B2, мг	B6, мг		B12, мг		
	Завтрак																			
2007 г №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
1994 г №585	Чай холодный с лимонном 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																			
2015 г №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
2015 г №255	Голубцы говяжьи 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	3,5						69,00
1994 г №585	Компот из сухофруктов с виш 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 "Забра"

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

* оповещи по сезону, указанные 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.

Директор
ООО "Зебра"

Лисов



В. Гламаздина