

"Согласовано"

ООО "Зебра"

Директор Гламаздина С.В.

"*Гламаздина*" 2023г.



"Согласовано"

Директор "

"*09 января*" 2024г.



ООО "Зебра"

Примерное меню школьных завтраков, обедов для детей
для возрастной группы 7-11 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	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				цена
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг	
	Завтрак														
1994г №284	Каша пшениная	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	15,00
	маффин	80,00	5,95	5,90	2,50	387,00									16,00
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	12,00
	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	Чай без сахара	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	15,00
	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	60,00
	Обед														
1994г №138	Суп картофельный с горохом	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	30,00
2015г №246	Оладьи печеночные	100,00	14,73	13,66	2,66	243,90	10,79	19,59	0	2,27	0	0	0	2,63	62,00
1994г №465	Картофельное пюре	200,00	3,90	6,20	27,30	241,00									30,00
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	15,00
	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	2,00
	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	139,00

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	Сметанный пирог с черной смородиной	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	Сыр порционный	15,00	3,90	4,00	0,07	52,00	0,06	0	0	0,01	30,5	0,05	0	0	15,00
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	10,00
	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	Чай с сахаром	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	500,00	23,19	22,19	77,47	659,99	610,83	42,32	185,9	2,8	151	1,89	0,2	7,5	59,00
	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	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
	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	29,34	20,83	77,13	741,72	145,74	115,77	429,77	5,185	44,61	5,06	0,39	46,97	107,00

Неделя первая день третий

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена
			всего	всего				Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,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	30,00
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	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	530,00	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	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	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
	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	25,97	20,25	102,02	780,25	200,29	154,57	438,53	7,62	66,83	6,78	0,47	52,80	99,00

Неделя первая день четвертый

№ 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	Запеканка творожная со сгущенкой	200,00	5,34	5,56	32,32	268,00	270,25	40,85		0,99				1,13	50,00
	Маффин	100,00	1,53	12,69	23,44	345,50									18,00
2015г №342	Чай без сахара	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	500,00	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	Суп картофельный с фасолью на к/б	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	Мясной гуляш	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	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	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
	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	775,00	34,30	28,71	74,07	780,18	89,01	179,65	267,73	8,45	30,68	1,81	0,29	23,92	104,00

5 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														
2007г №163	Оладьи с джемом	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	Напиток кисломолочный Снежок	200,00	3,90	4,00	0,07	52,95	0,06	0	0	0,01	30,5	0,05	0	0	23,00
1994г №585	Кофейный напиток	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	580,00	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	Суп картофельный с горохом на к/б	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	Ежики	200,00	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
2015г №14	Фрукт по сезону	130,00	0,04	3,62	0,07	120,00	0,06	0	0	0,01	30,5	0,05	0	0	28,00
	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	805,00	30,12	29,24	61,02	715,00	43,87	41,31	207,61	4,495	49,55	0,75	0,14	36,35	141,00

6 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 №285	Каша Дужба	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	29,00
2015г №14	Сыр порционный	15,00	0,08	82,00	0,14	66,05	0,06	0	0	0,01	30,5	0,05	0	0	12,00
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	10,00
	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	500,00	14,93	99,55	53,00	526,18	247,93	52,12	241,85	1,05	143,07	0,84	0,17	2,93	74,00
	Обед														
1994г №110	Борщ с капустой и картофилем 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	30,00
1994г №461	Печень по-строгановски	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	Греча отварная	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
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг	
	Завтрак														
2007г.№188	Запеканка творожная со сгущенкой	250,00	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	0,01	30,5	0,05	0	0	10,00
	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
	Сок фруктовый	220,00	5,00	0,00	122,00	50,00	7	4	7	1,4		0,1	0,01	2	23,00
	Итого за прием	505,00	17,75	12,97	176,69	436,60	131,36	32,1	116,4	2,37	110,5	1,44	0,1	2,1	70,00
	Обед														
194г №129	Рассольник ленинградский 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	Макаронь отварные	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	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	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
	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	24,84	20,06	74,74	580,07	131,06	199,87	466,84	7,475	65,89	3,38	0,47	18,38	106,00

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	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	30,00
2015г №14	Кисломолочный напиток Снежок	200,00	5,00	9,00	1,00	120,00	0,06	0	0	0,01	30,5	0,05	0	0	23,00
	Чай без сахара	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	580,00	15,34	14,56	155,32	371,80	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	Тефтели рыбные	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									
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
	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	28,52	25,71	98,47	734,21	147,97	113,22	394,02	6,585	8,5	7,1	0,26	109,61	115,00

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	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг	
	Завтрак														
2015г №204	Каша манная с джемом	230,00	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
	Выпечное изделие без крема	70,00	2,28	5,04	25,13	152,95									25,00
	Какао	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	500,00	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	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	28,00
1994г №416	Котлета по-хлыновски	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	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	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
	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	20,23	20,91	76,40	649,08	156,73	99,29	340,69	7,015	124,75	5,74	0,35	68,17	106,00

10 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	E,мг	B1,мг	C,мг	
	Завтрак														
2007г №208	Манник со сгущенным молоком	200,00	11,20	17,70	31,80	331,00	227,4	50,1	211,2	1,2	100	5	0,1	1,3	35,00
	Фрукт по сезону	130,00	6,40	5,80	0,40	79,00									18,00
1994г №585	Чай с лимоном и сахаром	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	520,00	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 рыбный	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	Плов с курицей	250,00	13,50	11,40	3,90	172,00	8,63	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
	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	725,00	21,27	14,16	55,06	439,72	42,69	65,02	420,87	9,4	4585,15	6,01	0,33	53,8	110,00

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.Гламазина