



ООО "Зебра"
 Приложение меню завтрака, обеды для лагеря с дневной формой пребывания детей
 для возрастной группы с 12 лет и старше
 в соответствии с требованиями Сан-Пин 1.1.1.7.1.2.0.20

Неделя первая день первый

№ рецептуры	Наименование блюда	Неделя первая день первый												
		Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углевод- ды, г	Энергетическая ценность, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	B, мг	В1, мг	C, мг
	Завтрак													
1994г №284	Каша пшеничная с курагой	220,00	13,20	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 №13	Сыр порционный	15,00	3,90	4,00	0,07	12,00	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
	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
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
1994г №465	Картофель запеченый	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	ЭД, 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	455,77	597,7	30,8	143,3	1,9	90	1,1	0,1	5,3
	Вафли с вареной сгущенкой	50,00	2,28	5,04	25,13	352,95								
	Масло порционное	10,00												
	Хлеб пшеничный	25,00	1,29	0,60	10,30	42,00	6,9	9,9	26,1	0,36	0	0,39	0,05	0
2013г. №342	Чай с лимоном	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	515,00	17,67	19,23	102,46	908,94	610,71	42,32	185,9	2,78	90	1,79	0,2	7,5
	Обед													
2004г. №120	Ци из свежей капусты с жарм. филем на к/б	250	9,83	2,84	9,60	165,00	23,73	10,03	21,21	0,99	22,48	0,12	0,02	34,15
2004г. №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
2004г. №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
2013г. №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	1,57	0,30	15,00	120,00	18,2	24,44	82,16	0,975	0	0,73	0,09	0
	Хлеб ржаной	25,00	1,55	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													
№13г №262	Блины с яжемом	200,00	7,20	10,40	25,20	232,20	121,19	17,58	101,89	0,27	75,85	0,62	0,09	1,37
№15г №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
№15г №349	Какао	200,00	3,03	0,16	46,94	195,26	87,82	36,64	78,75	1,78	0	3,41	0,04	0,99
	Итого за прием	330,00	10,27	14,18	72,21	644,96	209,07	54,22	180,64	2,06	106,35	4,08	0,13	2,36
	Обед													
№14г №13	Суп вермишелевый с курицей	250,00	4,95	5,22	7,87	64,50	10,95	15,74	14,39	0,39	8,3	0,25	0,07	2,68
№14г №161	Котлеты рыбная	100,00	12,40	13,50	11,20	266,00	31	13,4	114,43	2,34	11,03	2,15	0,09	3,34
№15г №128	Картофельное пюре	200,00	3,91	5,07	30,11	204,99	52,32	41,33	118,58	1,63	47,3	0,24	0,18	3,79
№15г №349	Компот из смеси сухофруктов с вит. С	200,00	3,03	0,16	46,94	195,26	87,82	36,64	78,75	1,78	0	3,41	0,04	0,99
	Выпечное изделие без крема	80,00	1,55	0,30	15,00	120,00	18,2	24,44	82,16	0,975	0	0,73	0,09	0
	Хлеб ржаной	25,00	4,55	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	32,80

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	B, мг	B1, мг	C, мг
	Завтрак													
994г №273	Запеканка творожная со сгущенкой	200,00	5,34	5,56	32,32	268,00	270,25	40,85		0,99				1,13
	Маффины	95,00	1,53	12,69	23,44	317,50								
2015г №342	Чай холодный с лимоном и мятой	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	495,00	6,96	18,34	69,89	641,72	276,36	42,47	16,5	1,51	0	0,3	0,05	3,33
	Обед													
994г №138	Суп вегетарианский с фасолью и каб.	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
994г №246	Маффины с мясом	95,00	4,73	13,66	2,66	242,60	10,79	19,89		2,27				2,63
994г №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 пшеничный	15,00	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	685,00	35,95	29,01	89,07	900,18	107,21	204,09	349,89	9,425	30,68	2,54	0,38	23,92

5 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	B, мг	В1, мг	C, мг
	Завтрак													
0007г №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
0015г №17	Йогурт порционный	95,00	3,90	4,00	0,07	52,95	0,06	0	0	0,01	30,5	0,03	0	0
0004г №885	Кофейный напиток	200,00	0,00	0,00	24,00	96,00	0,48	0	0	0,015	0	0	0	0,18
	Итого за прием	505,00	12,00	20,00	43,47	402,95	178,64	30,2	125,4	0,925	4130,5	0,93	0,06	1,48
	Обед													
0004г №138	Суп картофельный с горохом на 8 ч	250,00	12,50	7,80	19,10	197,50	15,07	15,02	99,32	0,89	11,8	0,11	0,05	32,39
0001г №138	Полуфабрикат из мясного фарша	230,00	13,5	17,00	5,00	135,00	21,1	15,39	82,19	0,28	7,25	0	0,04	3,28
0004г №885	Компот из черной смородины с ябл. С	200,00	0,00	0,00	24,00	96,00	0,48	0	0	0,015	0	0	0	0,18
	Итого за прием	680,00	26,00	24,80	48,10	428,50	36,65	30,41	181,51	1,17	19,05	0,11	0,09	35,85
	Ужин													
	Фрукт по сезону	130,00	1,58	0,30	15,00	120,00	18,2	24,44	82,16	0,975	0	0,23	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	155,00	3,46	1,02	27,85	185,50	25,1	34,34	108,27	1,275	0	0,62	0,14	0
	Итого за день	1340,00	41,46	45,82	119,42	1016,95	79,80	99,75	413,28	3,175	60,35	0,24	0,29	36,33

6 день

№ 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													
9941 № 85	Каша Дижонская ячменем	250,00	5,00	8,80	21,40	215,00	124,35	28,82	129,61	0,48	62,27	0,24	0,09	1,37
2015г. №14	Сыр порционный	25,00	0,08	82,00	0,14	66,65	0,06	0	0	0,01	30,5	0,05	0	0
	Хлеб пшеничный	25,00	2,2	9,87	1,12	78,50	6,2	9,9	2,1	0,35	0	0,19	0,05	0
2015г. №15	Кофейный напиток	200,00	3,70	3,88	15,97	114,53	116,56	13,4	86,13	0,19	1,68	0,11	0,03	1,80
	Итого за прием	800,00	11,03	95,55	51,93	474,18	247,87	52,12	241,85	1,04	112,57	0,79	0,17	2,93
	Обед													
9941 № 11	Суп из капусты и картофеля на квасе	250,00	9,30	9,65	12,35	174,75	23,78	28,76	72,38	2,1	13,11	0,31	0,15	12,1
9941 № 50	Грибы, куриная	90,00	12,40	13,50	11,20	216,00	21	15,4	114,45	2,34	11,93	2,18	0,09	3,24
9941 № 17	Макароны отварные	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
2015г. № 18	Компот из смеси сухофруктов	200,00	3,03	0,16	16,94	105,26	87,82	56,64	78,75	1,78	0	3,41	0,04	0,00
	Фрукт по сезону	130,00	3,80	14,40	28,20	280,00								
	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	895,00	33,48	52,81	128,49	1020,51	213,12	166,59	466,32	8,825	71,44	7,04	0,55	52,22

7 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	Г, мг	B1, мг	C, мг
	Завтрак													
2005 №138	Запеканка творожная со сметаной	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
2013 №1514	масло порционное	10,00	3,00	4,00	0,07	52,00	0,06	0	0	0,01	30,5	0,05	0	0
	Хлеб пшеничный	23,00	2,23	0,87	13,42	78,00	6,9	9,9	20,1	0,36		0,39	0,03	0
	Сок фруктовый	100,00	3,00	0,00	122,00	50,00	7	4	7	1,4		0,1	0,01	20
	Итого за прием	433,00	17,73	12,97	176,69	436,00	131,36	32,1	116,4	2,37	110,5	1,44	0,1	2,1
	Обед													
94 №129	Рассольник тригордский на кв.	230,00	9,00	9,60	13,80	185,75	17,26	19,09	84,24	0,93	24,90	0,21	0,07	13,75
94 №124	Рис отварной	200,00	9,10	5,70	9,10	124,00	37,03	23,72	128,75	1,22	38,9	1,22	0,11	1,58
2013 №171	Котлета мясная	100,00	3,00	4,37	25,81	162,00	52,46	131	185,19	3,83	0	0,92	0,15	0,85
2013 №142	Компот из свежих фруктов	200,00	0,09	0,09	14,13	58,22	6,11	1,62	16,5	0,52		0,3	0,03	2,2
	Фрукт по сезону	43,00	3,80	4,40	28,20	51,00								
	Хлеб ржаной	23,00	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	903,00	23,64	24,46	102,94	631,07	131,06	199,87	466,84	7,475	63,89	3,38	0,47	18,38

8 день

№ 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													
№94г №273	Оладьи с джемом	180,00	5,34	3,56	32,32	201,00		18,8	186,09	1,78	48,86	0,22	0,11	1,3
№15г №274	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 холодный с лимоном и мятой	200,00	5,00	0,00	122,00	50,80	7	4	7	1,4		0,1	0,14	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													
№94г №278	Суп куриный с лапшой	230,00	12,60	9,87	18,62	213,75	10,93	19,74	44,59	0,89	8,5	0,28	0,07	12,68
№15г №298	Пельмени рыбные	100,00	7,70	9,80	7,35	148,50	31	18,4	188,52	2,94	0	2,71	0,06	0,594
	Картофель запеченный	200,00	3,54	3,38	15,66	127,20								
№15г №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
	Фрукты по сезону	120,00	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	30,17	26,01	113,47	854,21	166,17	137,66	476,18	7,56	8,5	7,83	0,35	109,61

9 день

№ 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													
№15г. №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
	Вафли с вареной сгущенкой	80,00	2,28	5,04	25,13	182,95								
	Какао	200,00	5,00	0,00	122,00	250,00	7	4	7	1,4		0,1	0,01	2
	Итого за прием	420,00	11,78	12,14	175,83	399,95	154,11	19,07	129,05	2,11	115,49	1,15	0,07	2,04
	Обед													
№15г. №82	Щи из свежей капусты на жибе	50,00	2,87	3,08	14,85	136,80	30,28	18,58	39,94	1,4	106,8	6,2	0,04	36,43
№15г. №116	Котлеты мясные	100,00	11,90	11,80	5,00	174,00	27,82	22,13	112,09	2,27	2407	2,5	0,05	1,4
№15г. №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
№15г. №342	Компот из свежих фруктов с вит. С	200,00	0,09	0,09	14,13	38,22	6,11	1,62	16,5	0,52	0	0,3	0,05	2,2
	Фрукты свежие	100,00	3,80	4,40	28,20	120,00								
	Хлеб ржаной	25,00	1,65	0,30	9,90	40,50	18,2	24,44	82,16	0,975	0	0,73	0,09	0
	Итого за прием	475,00	24,03	25,31	104,60	690,03	156,73	99,29	340,69	7,015	124,75	5,74	0,35	68,17

10 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	B, мг	В1, мг	C, мг
	Завтрак													
00071 № 108	Омлет-трубочки с сыром	170,00	11,20	17,70	81,80	331,00	227,4	50,1	211,2	1,2	100	3	0,1	1,1
	Слойка с фруктами	90,00	6,40	5,80	6,40	79,00								
00041 № 583	Чай холодный с лимоном и мятой	200,00	0,00	0,00	24,00	96,00	0,48	0		0,015	0	0	0	0,18
	Итого за прием	460,00	17,60	23,50	86,20	506,00	227,88	50,1	211,2	1,215	100	3	0,1	1,48
	Обед													
00131 № 11	Крем-суп сырный	250,00	6,12	2,46	17,26	122,22	15,33	23,17	54,73	1,22	29,50	0,21	0,07	18,6
00131 № 333	Плов с курицей	250,00	13,50	11,40	3,90	172,60	8,68	17,41	281,42	7,19	4555,16	3,07	0,17	38
00041 № 583	Компот из сухофруктов с вит С	200,00	0,00	0,00	24,00	96,00	0,48	0		0,015	0	0	0	0,18
	Фрукт по сезону	130,00	3,80	4,40	28,20	42,00								
	Хлеб ржаной	25,00	1,65	0,30	0,90	49,50	18,2	24,44	82,06	0,975	0	0,73	0,09	0
	Итого за прием	855,00	25,07	18,56	83,26	481,72	42,69	65,02	420,87	9,4	4585,15	6,01	0,33	53,8

ООО "Зебра"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			ЭН. ККАл
	Белки, г	Углеводы, г	Жиры, г	
Итого за неделю	4114	25610	11269	141747
среднее значение на период	588	3659	1611	20249

Овощи по сезону, указаны с учетом непереваряемости блюд

Позитивная документация

СанПин 2.1/2.4.1.90.20

Приказ №14 от 15.12.86 Минторгвотдел СССР

Сборная рецептура блюд и напитков для предприятий общественного питания, для общеобразовательных школах 2014 г

Директор
ООО "Зебра"



С.В.Гламаздина