

"Согласовано"

ООО "Зебра"

Директор Гламаздина С.В.

" ____ " _____ 2025г.

"Согласовано"

Директор

" _____ "

(_____)

" ____ " _____ 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)

Неделя первая день первый

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак													
1994г №284	Каша пшенинная 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
	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 запеченный	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	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	1,20	0,60	10,30	42,00	6,9	9,9	26,1	0,36	0	0,39	0,05	0
2015г №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													
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			Са	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
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
	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
	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
	Выпечное изделие без крема	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
	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
	Маффин	95,00	1,53	12,69	23,44	345,50								
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	671,72	276,36	42,47	16,5	1,51	0	0,3	0,05	3,33
	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
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	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	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			
							Са	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	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	0,95	0,06	1,48
	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
1980г №534	Голубцы ленивые со сметанным соусом	230,00	15,50	17,10	5,00	236,00	20,52	16,39	82,19	3,28	7,25	0	0,04	3,78
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
	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	1,88	0,72	12,85	65,50	6,9	9,9	26,1	0,3	0	0,39	0,05	0
	Итого за прием	835,00	31,73	25,92	75,95	715,00	62,01	65,75	289,77	5,46	19,05	1,43	0,23	36,35

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													
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	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
	Итого за прием	500,00	11,03	95,55	52,93	474,18	247,87	52,12	241,85	1,04	112,57	0,79	0,17	2,93
	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
1994г №461	Бризоль куриная	90,00	12,40	13,50	11,20	216,00	31	15,4	114,45	2,34	11,03	2,15	0,09	3,34
1994г №472	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 №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
	Фрукт по сезону	130,00	3,80	4,40	28,20	250,00								
	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	32,81	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	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Са	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													
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
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
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
	Фрукт по сезону	130,00	3,80	4,40	28,20	51,00								
	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	28,64	24,46	102,94	631,07	131,06	199,87	466,84	7,475	65,89	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			
							Са	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 холодный с лимоном и мятой	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 №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
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
	Картофель запеченный	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	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			
							Са	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
	Вафли с вареной сгущенкой	50,00	2,28	5,04	25,13	152,95								
	Какао	200,00	5,00	0,00	122,00	50,00	7	4	7	1,4		0,1	0,01	2
	Итого за прием	470,00	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													
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

10 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак													
2007г №208	Омлет-трубочка с сыром	170,00	11,20	17,70	31,80	331,00	227,4	50,1	211,2	1,2	100	5	0,1	1,3
	Слойка с фруктами	90,00	6,40	5,80	0,40	79,00								
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
	Итого за прием	450,00	17,60	23,50	56,20	506,00	227,88	50,1	211,2	1,215	100	5	0,1	1,48
	Обед													
2015г №101	Крем-суп сырный	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
2015г №255	Плов с курицей	250,00	13,50	11,40	3,90	172,00	8,68	17,41	284,47	7,19	4555,16	5,07	0,17	35
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
	Фрукт по сезону	130,00	3,80	4,40	28,20	42,00								
	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	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			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