

"Согласовано"

ООО "Зебра"

Директор Гламаздина С.В.

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2024 г.

"Согласовано"

Директор " \_\_\_\_\_ "

\_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ )

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2024 г.

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			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
	<b>Завтрак</b>													
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>500,00</b>	<b>23,23</b>	<b>23,18</b>	<b>21,53</b>	<b>752,99</b>	<b>81,9</b>	<b>14,02</b>	<b>180,88</b>	<b>2,72</b>	<b>129,67</b>	<b>0,42</b>	<b>0,08</b>	<b>3,37</b>
	<b>Обед</b>													
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	макароны 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
	<b>Итого за прием</b>	<b>895,00</b>	<b>37,10</b>	<b>32,87</b>	<b>104,24</b>	<b>1040,12</b>	<b>44,36</b>	<b>52,82</b>	<b>102,77</b>	<b>4,07</b>	<b>14,16</b>	<b>0,9</b>	<b>0,24</b>	<b>22,3</b>

**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	
	<b>Завтрак</b>														
2007г №284	Запеканка творожная со сгущенным 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
	<b>Итого за прием</b>	<b>435,00</b>	<b>19,29</b>	<b>18,19</b>	<b>77,40</b>	<b>607,99</b>	<b>610,77</b>	<b>42,32</b>	<b>185,9</b>	<b>2,79</b>	<b>120,5</b>	<b>1,84</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>49,00</b>
	<b>Обед</b>														
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	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
	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>905,00</b>	<b>30,99</b>	<b>21,13</b>	<b>92,13</b>	<b>861,72</b>	<b>163,94</b>	<b>140,21</b>	<b>511,93</b>	<b>6,16</b>	<b>44,61</b>	<b>5,79</b>	<b>0,48</b>	<b>46,97</b>	<b>132,00</b>

**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			Са	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг	
	<b>Завтрак</b>														
1994г №262	Оладьи 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	Йогурт порционный	95,00	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>495,00</b>	<b>10,27</b>	<b>14,18</b>	<b>72,21</b>	<b>644,96</b>	<b>209,07</b>	<b>74,22</b>	<b>180,64</b>	<b>2,06</b>	<b>106,35</b>	<b>4,08</b>	<b>0,1</b>	<b>2,36</b>	<b>78,00</b>
	<b>Обед</b>														
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	Картофель запеченый	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
	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	22,00
	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>905,00</b>	<b>27,62</b>	<b>20,55</b>	<b>117,02</b>	<b>900,25</b>	<b>218,49</b>	<b>179,01</b>	<b>520,69</b>	<b>8,59</b>	<b>66,83</b>	<b>7,51</b>	<b>0,56</b>	<b>52,80</b>	<b>121,00</b>

**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	
	<b>Завтрак</b>														
1994г №273	Каша овсяная с фруктами	220,00	5,34	5,56	32,32	268,00	270,25	40,85		0,99				1,13	50,00
	Вафли с вареной сгущенкой	50,00	1,53	12,69	23,44	345,50									18,00
2015г №342	Какао	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>470,00</b>	<b>6,96</b>	<b>18,34</b>	<b>69,89</b>	<b>671,72</b>	<b>276,36</b>	<b>42,47</b>	<b>16,5</b>	<b>1,51</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,05</b>	<b>3,33</b>	<b>79,00</b>
	<b>Обед</b>														
1994г №138	Щи из свежей капусты	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	Котлета мясная	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	Макароны отварные	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
	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	16,00
	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>905,00</b>	<b>35,95</b>	<b>29,01</b>	<b>89,07</b>	<b>900,18</b>	<b>107,21</b>	<b>204,09</b>	<b>349,89</b>	<b>9,425</b>	<b>30,68</b>	<b>2,54</b>	<b>0,38</b>	<b>23,92</b>	<b>120,00</b>

**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	E,мг	B1,мг	C,мг	
	<b>Завтрак</b>														
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>470,00</b>	<b>12,00</b>	<b>20,00</b>	<b>43,47</b>	<b>402,95</b>	<b>178,64</b>	<b>30,2</b>	<b>125,4</b>	<b>0,925</b>	<b>4130,5</b>	<b>0,95</b>	<b>0,06</b>	<b>1,48</b>	<b>67,00</b>
	<b>Обед</b>														
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 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
	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>855,00</b>	<b>31,73</b>	<b>25,92</b>	<b>75,95</b>	<b>715,00</b>	<b>62,01</b>	<b>65,75</b>	<b>289,77</b>	<b>5,46</b>	<b>19,05</b>	<b>1,43</b>	<b>0,23</b>	<b>36,35</b>	<b>132,00</b>

## 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	
	<b>Завтрак</b>														
1994г №285	Каша пшениная 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
	<b>Итого за прием</b>	<b>540,00</b>	<b>14,93</b>	<b>99,55</b>	<b>53,00</b>	<b>526,18</b>	<b>247,87</b>	<b>52,12</b>	<b>241,85</b>	<b>1,04</b>	<b>112,57</b>	<b>0,79</b>	<b>0,17</b>	<b>2,93</b>	<b>64,00</b>
	<b>Обед</b>														
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>775,00</b>	<b>29,68</b>	<b>28,41</b>	<b>100,29</b>	<b>770,51</b>	<b>213,12</b>	<b>166,59</b>	<b>466,32</b>	<b>8,825</b>	<b>71,44</b>	<b>7,04</b>	<b>0,55</b>	<b>52,22</b>	<b>113,00</b>

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	
	<b>Завтрак</b>														
2007г№188	Омлет с сыром	230,00	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
	Вафли с вареной сгущенкой	50,00	2,28	5,04	25,13	352,95									
	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
	Чай с сахаром	200,00	5,00	0,00	122,00	50,00	7	4	7	1,4		0,1	0,01	2	23,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>435,00</b>	<b>20,03</b>	<b>18,01</b>	<b>201,82</b>	<b>789,55</b>	<b>131,36</b>	<b>32,1</b>	<b>116,4</b>	<b>2,37</b>	<b>110,5</b>	<b>1,44</b>	<b>0,1</b>	<b>2,1</b>	<b>70,00</b>
	<b>Обед</b>														
194г №129	Щи из свежей капусты с картофелем 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	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	22,00
2015г №171	Биточек куриный	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
	Фрукт по сезону	130,00	3,80	4,40	28,20	51,00									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
	<b>Итого за прием</b>	<b>905,00</b>	<b>28,64</b>	<b>24,46</b>	<b>102,94</b>	<b>631,07</b>	<b>131,06</b>	<b>199,87</b>	<b>466,84</b>	<b>7,475</b>	<b>65,89</b>	<b>3,38</b>	<b>0,47</b>	<b>18,38</b>	<b>129,00</b>

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	
	<b>Завтрак</b>														
1994г №273	Блины с джемом	200,00	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	Фрукт по сезону	130,00	5,00	9,00	1,00	105,00	0,06	0	0	0,01	30,5	0,05	0	0	23,00
	Какао	200,00	5,00	0,00	122,00	50,80	7	4	7	1,4		0,1	0,01	2	13,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>530,00</b>	<b>15,34</b>	<b>14,56</b>	<b>155,32</b>	<b>356,80</b>	<b>7,06</b>	<b>42,8</b>	<b>193,09</b>	<b>3,19</b>	<b>79,36</b>	<b>0,37</b>	<b>0,12</b>	<b>3,3</b>	<b>66,00</b>
	<b>Обед</b>														
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	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	42,00
	Картофельное пюре	200,00	3,54	5,58	15,66	127,20									30,00
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
	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	18,00
	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>855,00</b>	<b>30,17</b>	<b>26,01</b>	<b>113,47</b>	<b>854,21</b>	<b>166,17</b>	<b>137,66</b>	<b>476,18</b>	<b>7,56</b>	<b>8,5</b>	<b>7,83</b>	<b>0,35</b>	<b>109,61</b>	<b>133,00</b>

9 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	
	<b>Завтрак</b>														
2015г №204	Запеканка творожная со сгущенным 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
	Маффин 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
	<b>Итого за прием</b>	<b>495,00</b>	<b>11,78</b>	<b>12,14</b>	<b>175,83</b>	<b>399,95</b>	<b>154,11</b>	<b>19,07</b>	<b>129,05</b>	<b>2,11</b>	<b>115,49</b>	<b>1,15</b>	<b>0,07</b>	<b>2,04</b>	<b>72,00</b>
	<b>Обед</b>														
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>905,00</b>	<b>24,03</b>	<b>25,31</b>	<b>104,60</b>	<b>690,08</b>	<b>156,73</b>	<b>99,29</b>	<b>340,69</b>	<b>7,015</b>	<b>124,75</b>	<b>5,74</b>	<b>0,35</b>	<b>68,17</b>	<b>126,00</b>

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	
	<b>Завтрак</b>														
2007г №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
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	13,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>505,00</b>	<b>17,60</b>	<b>23,50</b>	<b>56,20</b>	<b>506,00</b>	<b>227,88</b>	<b>50,1</b>	<b>211,2</b>	<b>1,215</b>	<b>100</b>	<b>5</b>	<b>0,1</b>	<b>1,48</b>	<b>66,00</b>
	<b>Обед</b>														
2015г №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
2015г №255	Голубцы ленивые 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	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
	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>835,00</b>	<b>25,07</b>	<b>18,56</b>	<b>83,26</b>	<b>481,72</b>	<b>42,69</b>	<b>65,02</b>	<b>420,87</b>	<b>9,4</b>	<b>4585,15</b>	<b>6,01</b>	<b>0,33</b>	<b>53,8</b>	<b>133,00</b>

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. Гламаздина