

**Меню по организации питания в Муниципальном общеобразовательном учреждении
"СОШ №36" ЛАГЕРЬ ДОСУГА И ОТДЫХА УЧАЩИХСЯ 1-ОЙ СТЕПЕНИ**

Составлено исходя из 2 разового питания
Меню повторяется каждые 18 рабочих дней
Количество учащихся - 70 человек

День 13

№ раскладки	Наименование блюда					Выход
Перечень продуктов	Нетто, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийн.,ккал	

ЗАВТРАК

№248/ М 2003	ЗАПЕКАНКА МАННАЯ С ЯБЛОКАМИ, МОЛОКОМ					200/50
--------------	--------------------------------------	--	--	--	--	--------

ВОДА	120,00					
КРУПА МАННАЯ	43,20	4,45	0,43	30,50		143,68
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4,00	0,02	3,30	0,03		29,91
МОЛОКО	40,00	1,12	1,00	1,89		21,05
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	50,00	3,60	4,25	28,00		164,65
САХАРНЫЙ ПЕСОК	8,00			7,98		31,94
СМЕТАНА	3,20	0,08	0,48	0,12		5,11
СОЛЬ	1,00					
СУХАРИ ПАНИРОВАЧНЫЕ	3,20	0,24	0,03	1,57		7,50
ЯБЛОКИ	24,00	0,10	0,10	2,35		10,66
ЯЙЦО	3,20	0,41	0,37	0,02		5,03
Итого по блюду:	299,80	10,02	9,96	72,46		419,53

629/94	ЧАЙ С ЛИМОНОМ					200/20/7
--------	---------------	--	--	--	--	----------

ВОДА	150,00					
ЛИМОНЫ	7,00	0,06	0,01	0,21		1,16
САХАРНЫЙ ПЕСОК	20,00			19,96		79,84
ВОДА	54,00					
ЧАЙ "ЛИПТОН" 1/250	1,00					
Итого по блюду:	232,00	0,06	0,01	20,17		81,00

№342/2001	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ 25/10/30					25/10/30
-----------	-------------------------------------	--	--	--	--	----------

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10,00	0,05	8,25	0,08		74,77
СЫР	25,00	6,40	6,53			84,33
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30,00	2,28	0,24	14,76		70,32
Итого по блюду:	65,00	8,73	15,02	14,84		229,42
ЗАВТРАК, итого:		18,81	24,99	107,47		729,95
ЗАВТРАК, сумма:	55,40					

ОБЕД.

128/94	СУП "РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ" СО СМЕТАНОЙ					250/5
--------	---------------------------------------	--	--	--	--	-------

ВОДА	175,00					
КАПУСТА СВЕЖАЯ	20,00	0,36	0,02	0,94		5,38
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01					
ЛУК РЕПКА	10,00	0,14	0,02	0,82		4,02
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	4,20		4,20			37,76
МОРКОВЬ С 1 ЯНВАРЯ /25%/	10,00	0,13	0,01	0,69		3,37
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	15,00	0,12	0,02	0,26		1,64
ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ МОЛОТЫЙ	0,02					
СМЕТАНА	5,00	0,13	0,75	0,18		7,99

№ раскладки	Наименование блюда				Выход
Перечень продуктов	Нетто, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийн.,ккал
СОЛЬ	1,00				
КАРТОФЕЛЬ п/ф	75,00	1,50	0,30	12,23	57,60
ЗЕЛЕНЬ	1,00	0,03	0,01	0,06	0,40
<u>Итого по блюду:</u>	316,23	2,41	5,33	15,18	118,16
163/М	КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" 100Г				100
ГОВЯДИНА п/ф	74,00	13,76	11,84		161,62
ЛУК РЕПКА	6,00	0,08	0,01	0,49	2,41
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	6,00		5,99		53,95
МОЛОКО	14,00	0,39	0,35	0,66	7,37
МОРКОВЬ с 1 января /25%/	12,00	0,16	0,01	0,83	4,04
СОЛЬ	2,00				
СУХАРИ ПАНИРОВАЧНЫЕ	10,00	0,76	0,08	4,92	23,44
ЯЙЦО	8,00	1,02	0,92	0,06	12,57
<u>Итого по блюду:</u>	132,00	16,17	19,20	6,96	265,40
482/94	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 180Г				180
КАПУСТА СВЕЖАЯ	206,28	3,71	0,21	9,70	55,49
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,02				
ЛУК РЕПКА	7,20	0,10	0,01	0,59	2,89
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6,30	0,03	5,20	0,05	47,11
МОРКОВЬ с 1 января /25%/	3,60	0,05		0,25	1,21
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	2,16	0,23	0,03	1,51	7,23
ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ МОЛОТЫЙ	0,04				
САХАРНЫЙ ПЕСОК	5,40			5,39	21,56
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,32	0,21		0,82	4,11
УКСУС 9%	0,72				
СОЛЬ	1,00				
<u>Итого по блюду:</u>	237,04	4,33	5,45	18,31	139,60
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ.				60
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	60,00	0,42	0,06	1,14	6,78
<u>Итого по блюду:</u>	60,00	0,42	0,06	1,14	6,78
646/94	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ				200
АПЕЛЬСИНЫ	22,00	0,20	0,04	1,78	8,32
ВОДА	214,00				
САХАРНЫЙ ПЕСОК	24,00			23,95	95,81
<u>Итого по блюду:</u>	260,00	0,20	0,04	25,73	104,13
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.				1кус./ 30г.
ХЛЕБ	30,00	2,28	0,24	14,76	70,32
<u>Итого по блюду:</u>	30,00	2,28	0,24	14,76	70,32
	ХЛЕБ РЖАНОЙ				1кус./30г
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30,00	2,34	0,42	11,19	57,90
<u>Итого по блюду:</u>	30,00	2,34	0,42	11,19	57,90
<u>ОБЕД., итого:</u>		28,15	30,74	93,27	762,29
<u>ОБЕД., сумма:</u>	90,00				
<u>Итого за день:</u>		46,96	55,73	200,74	1492,24
<u>Сумма за день:</u>	145,40				