

Меню по организации питания в Муниципальном общеобразовательном учреждении "СОШ №36" ЛАГЕРЬ ДОСУГА И ОТДЫХА УЧАЩИХСЯ 2-ОЙ СТЕПЕНИ

Составлено исходя из 2 разового питания

Меню повторяется каждые 18 рабочих дней

Количество учащихся - 70 человек

День 11

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

ЗАВТРАК

№162 /Москва	БУТЕРБРОД С ОТВАРНОЙ КОЛБАСОЙ.					100/50
--------------	--------------------------------	--	--	--	--	--------

КОЛБАСА ВАРЕНАЯ	112,00	13,10	25,54	0,22	283,14	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50,00	3,80	0,40	24,60	117,20	

Итого по блюду: 162,00 16,90 25,94 24,82 400,34

284/1994	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ 150/5					150/5
----------	----------------------------------	--	--	--	--	-------

МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	6,00		5,99		53,95	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,00	0,03	4,13	0,04	37,39	
МОЛОКО	42,86	1,20	1,07	2,03	22,55	
СОЛЬ	0,80					
ЯЙЦО	114,29	14,51	13,14	0,80	179,55	

Итого по блюду: 168,95 15,74 24,33 2,87 293,44

	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50Г					50
--	-------------------	--	--	--	--	----

ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	50,00	0,35	0,05	0,95	5,65	
---------------	-------	------	------	------	------	--

Итого по блюду: 50,00 0,35 0,05 0,95 5,65

№242/2001	КАКАО С МОЛОКОМ					200
-----------	-----------------	--	--	--	--	-----

ВОДА	110,00					
КАКАО	3,00	0,73	0,45	0,31	8,19	
МОЛОКО	100,00	2,80	2,50	4,73	52,62	
САХАРНЫЙ ПЕСОК	20,00			19,96	79,84	

Итого по блюду: 233,00 3,53 2,95 25,00 140,65

	ХЛЕБ РЖАНОЙ					1кус./30г
--	-------------	--	--	--	--	-----------

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30,00	2,34	0,42	11,19	57,90	
----------------------	-------	------	------	-------	-------	--

Итого по блюду: 30,00 2,34 0,42 11,19 57,90

ЗАВТРАК, итого: 38,86 53,69 64,83 897,98

ЗАВТРАК, сумма: 55,40

ОБЕД.

ТЕХ,КАР	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ					100/2
---------	-------------------------------------	--	--	--	--	-------

ЛУК РЕПКА	10,00	0,14	0,02	0,82	4,02	
МАЙОНЕЗ	20,00	0,56	13,40	0,74	125,80	
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	30,00	0,21	0,03	0,57	3,39	
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	40,00	0,44	0,08	1,52	8,56	
СОЛЬ	2,00					
ЗЕЛЕНЬ	2,00	0,05	0,01	0,13	0,79	

Итого по блюду: 104,00 1,40 13,54 3,78 142,56

120/94	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ" СО СМЕТАНОЙ					250/5
--------	--	--	--	--	--	-------

ВОДА	200,00					
------	--------	--	--	--	--	--

№ раскладки	Наименование блюда				Выход	
Перечень продуктов		Нетто, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийн.,ккал
КАРТОФЕЛЬ П/Ф		30,00	0,60	0,12	4,89	23,04
КАПУСТА СВЕЖАЯ		50,00	0,90	0,05	2,35	13,45
МОРКОВЬ С 1 ЯНВАРЯ /25%/		10,00	0,13	0,01	0,69	3,37
ЛУК РЕПКА		10,00	0,14	0,02	0,82	4,02
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ		0,01				
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ		5,00		5,00		44,96
ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ МОЛОТЫЙ		0,02				
СОЛЬ		1,00				
СМЕТАНА		5,00	0,13	0,75	0,18	7,99
ЗЕЛЕНЬ		1,00	0,03	0,01	0,06	0,40
<u>Итого по блюду:</u>		312,03	1,93	5,96	8,99	97,23
№303/1994	ФИЛЕ КЕТЫ, ПРИПУЩЕННОЕ С МАСЛОМ 120/10				120/10	
ЛУК РЕПКА		4,80	0,07	0,01	0,39	1,93
ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ МОЛОТЫЙ		0,01				
СОЛЬ		1,80				
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		12,00	0,06	9,90	0,10	89,72
КЕТА С/М ПОТРОШЕНАЯ		146,40	27,82	8,20		185,05
<u>Итого по блюду:</u>		165,01	27,95	18,11	0,49	276,70
472/94	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 180Г				180	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		6,30	0,03	5,20	0,05	47,11
МОЛОКО		27,00	0,76	0,68	1,28	14,21
СОЛЬ		1,00				
КАРТОФЕЛЬ П/Ф		153,90	3,08	0,62	25,09	118,20
<u>Итого по блюду:</u>		188,20	3,87	6,50	26,42	179,52
№707/2009шк.	СОК				200	
СОК "КРАСАВЧИК" 1Л		200,00	1,00	0,20	22,00	93,80
<u>Итого по блюду:</u>		200,00	1,00	0,20	22,00	93,80
	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
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г				1кус./ 40г.	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40,00	3,04	0,32	19,68	93,76
<u>Итого по блюду:</u>		40,00	3,04	0,32	19,68	93,76
	ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ.				30	
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ "ДРАКОНЧИКИ"		30,00	2,25	2,94	22,32	124,74
<u>Итого по блюду:</u>		30,00	2,25	2,94	22,32	124,74
<u>ОБЕД., итого:</u>			43,78	47,99	114,87	1066,21
<u>ОБЕД., сумма:</u>		90,00				
<u>Итого за день:</u>			82,64	101,68	179,70	1964,19
<u>Сумма за день:</u>		145,40				