

**Меню по организации питания в Муниципальном общеобразовательном учреждении
"СОШ №124" ЛАГЕРЬ ДОСУГА И ОТДЫХА УЧАЩИХСЯ 1-ОЙ СТУПЕНИ**

Составлено исходя из 3 разового питания

Меню повторяется каждые 0 рабочих дней

Количество учащихся - 93 человек

День 6

№ 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
<u>Итого по блюду:</u>	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					
<u>Итого по блюду:</u>	232,00	0,06	0,01	20,17		81,00

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

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10,00	0,05	8,25	0,08		74,77
СЫР	30,00	7,68	7,83			101,19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30,00	2,28	0,24	14,76		70,32
<u>Итого по блюду:</u>	70,00	10,01	16,32	14,84		246,28

ЗАВТРАК, итого: 20,09 26,29 107,47 746,81

ЗАВТРАК, сумма: 45,40

ОБЕД.

31/С6.	САЛАТ "МОМЕНТ" С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ					60
--------	--------------------------------	--	--	--	--	----

КУКУРУЗА	9,00	0,27	0,13	2,03		10,40
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	6,00		5,99			53,95
СОЛЬ	0,60					
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ п/ф	39,60	0,79	0,16	6,26		29,70
ЛУК ЗЕЛЕНЬ	6,00	0,08	0,01	0,19		1,13
<u>Итого по блюду:</u>	61,20	1,14	6,29	8,48		95,18

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

№ раскладки	Наименование блюда				Выход	
Перечень продуктов		Нетто, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийн.,ккал
	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>			28,87	36,97	100,61	850,69
<u>ОБЕД., сумма:</u>			80,00			
ПОЛДНИК						
№260/2001	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ				200	
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ		200,00	5,60	5,00	9,46	105,24
<u>Итого по блюду:</u>		200,00	5,60	5,00	9,46	105,24
101	ГРЕБЕШОК С ПОВИДЛОМ 75Г				75	
ВОДА		11,70				
ДРОЖЖИ		1,50	0,19	0,04	0,13	1,64
МАРГАРИН		6,75	0,02	5,54	0,07	50,17
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ		0,30		0,30		2,70
МОЛОКО		6,15	0,17	0,15	0,29	3,24
МУКА ПШЕНИЧНАЯ		1,95	0,21	0,03	1,36	6,52
МУКА ПШЕНИЧНАЯ		45,00	4,86	0,59	31,46	150,53
ПОВИДЛО		11,25	0,05		7,31	29,43
САХАРНЫЙ ПЕСОК		7,05			7,04	28,14
СОЛЬ		0,75				
ЯЙЦО		0,75	0,10	0,09	0,01	1,18
ЯЙЦО		6,75	0,86	0,78	0,05	10,60
<u>Итого по блюду:</u>		99,90	6,46	7,52	47,72	284,15
<u>ПОЛДНИК, итого:</u>			12,06	12,52	57,18	389,39
<u>ПОЛДНИК, сумма:</u>			20,00			
<u>Итого за день:</u>			61,02	75,78	265,26	1986,89
<u>Сумма за день:</u>			145,40			