

**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 2

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

ЗАВТРАК

№344/2001	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 20/30	20/30			
-----------	--------------------------	-------	--	--	--

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	20,00	0,10	16,50	0,16	149,54
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30,00	2,28	0,24	14,76	70,32
<u>Итого по блюду:</u>	50,00	2,38	16,74	14,92	219,86

424/94	БИТОЧЕК ПАРОВОЙ 100Г	100			
--------	----------------------	-----	--	--	--

ВОДА	22,00				
ГОВЯДИНА П/Ф	74,00	13,76	11,84		161,62
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4,00	0,02	3,30	0,03	29,91
ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ МОЛОТЫЙ	0,01				
СОЛЬ	1,60				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18,00	1,37	0,14	8,86	42,19
<u>Итого по блюду:</u>	119,61	15,15	15,28	8,89	233,72

464/1994	КАША ПШЕННАЯ ГАРНИРНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	150			
----------	--	-----	--	--	--

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,25	0,03	4,33	0,04	39,25
ВОДА	46,56				
КРУПА ПШЕННАЯ	36,38	4,18	1,20	24,19	124,31
МОЛОКО	69,84	1,96	1,75	3,30	36,75
СОЛЬ	1,46				
<u>Итого по блюду:</u>	159,49	6,17	7,28	27,53	200,31

№269/2001	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200			
-----------	---------------	-----	--	--	--

ВОДА	67,00				
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	80,00	2,24	2,00	3,78	42,10
САХАРНЫЙ ПЕСОК	13,00			12,97	51,90
ВОДА	43,20				
ЧАЙ "ЛИПТОН" 1/250	0,80				
<u>Итого по блюду:</u>	204,00	2,24	2,00	16,75	94,00

	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

ЗАВТРАК, итого: 28,28 41,72 79,28 805,79

ЗАВТРАК, сумма: 45,40

ОБЕД.

25/94	САЛАТ "ЛЕТНИЙ" С Р/МАСЛОМ	100			
-------	---------------------------	-----	--	--	--

№ раскладки	Наименование блюда				Выход	
Перечень продуктов		Нетто, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийн.,ккал
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ П/Ф		30,00	0,60	0,12	4,74	22,50
ЛУК РЕПКА		10,00	0,14	0,02	0,82	4,02
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ		10,00		9,99		89,91
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ		21,00	0,15	0,02	0,40	2,37
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ		20,00	0,22	0,04	0,76	4,28
ЯЙЦО		10,00	1,27	1,15	0,07	15,71
ЗЕЛЕНЬ		2,00	0,05	0,01	0,13	0,79

Итого по блюду: 103,00 2,43 11,35 6,92 139,58

167/94	СУП-ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ				250/20	
КАПУСТА СВЕЖАЯ		35,00	0,63	0,04	1,64	9,41
ЛУК РЕПКА		10,00	0,14	0,02	0,82	4,02
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		5,00	0,03	4,13	0,04	37,39
МОЛОКО		37,50	1,05	0,94	1,77	19,73
МОРКОВЬ С 1 ЯНВАРЯ /25%/		15,00	0,20	0,02	1,03	5,06
МУКА ПШЕНИЧНАЯ		5,00	0,54	0,07	3,50	16,73
СОЛЬ		1,00				
КАРТОФЕЛЬ П/Ф		22,50	0,45	0,09	3,67	17,28
ВОДА		187,50				
ВОДА		7,95				
ДРОЖЖИ		0,46	0,06	0,01	0,04	0,50
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ		0,46		0,46		4,14
МУКА ПШЕНИЧНАЯ		18,05	1,95	0,23	12,62	60,38
САХАРНЫЙ ПЕСОК		0,43			0,43	1,72
СОЛЬ		0,24				
УЛУТШИТЕЛЬ ТЕСТА		0,10				
ЗЕЛЕНЬ		1,00	0,03	0,01	0,06	0,40

Итого по блюду: 347,19 5,08 6,02 25,62 176,76

403/94	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ 250Г				250	
ГОВЯДИНА П/Ф		79,00	14,69	12,64		172,54
КРУПА РИС		68,00	4,76	0,68	50,32	226,44
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ		0,03				
ЛУК РЕПКА		10,00	0,14	0,02	0,82	4,02
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ		8,40		8,39		75,52
МОРКОВЬ С 1 ЯНВАРЯ /25%/		15,00	0,20	0,02	1,03	5,06
ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ МОЛОТЫЙ		0,03				
СОЛЬ		1,00				
ТОМАТНАЯ ПАСТА		6,00	0,29		1,14	5,71

Итого по блюду: 187,46 20,08 21,75 53,31 489,29

588/94	КОМПОТ ИЗ С/ФРУКТОВ				200	
ВОДА		1000,00				
САХАРНЫЙ ПЕСОК		20,00			19,96	79,84
СУХОФРУКТЫ		50,00	1,10	0,05	29,50	122,85

Итого по блюду: 1070,00 1,10 0,05 49,46 202,69

	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.				1кус./ 30г.	
ХЛЕБ	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	
<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>			33,31	39,83	161,26	1136,54	
<u>ОБЕД., сумма:</u>			80,00				
ПОЛДНИК							
628/94	ЧАЙ С САХАРОМ					200/15	
ВОДА		150,00					
САХАРНЫЙ ПЕСОК		15,00	14,97				
ВОДА		54,00					
ЧАЙ "ЛИПТОН" 1/250		1,00					
<u>Итого по блюду:</u>		220,00	14,97				
			59,88				
	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ					1шт.	
АПЕЛЬСИНЫ		180,00	1,62	0,36	14,58	68,04	
<u>Итого по блюду:</u>		180,00	1,62	0,36	14,58	68,04	
<u>ПОЛДНИК, итого:</u>			1,62	0,36	29,55	127,92	
<u>ПОЛДНИК, сумма:</u>			20,00				
<u>Итого за день:</u>			63,21	81,91	270,09	2070,25	
<u>Сумма за день:</u>			145,40				