

**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 7**

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

**ЗАВТРАК**

|            |                            |  |  |  |  |     |
|------------|----------------------------|--|--|--|--|-----|
| №11/Москва | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ |  |  |  |  | 100 |
|------------|----------------------------|--|--|--|--|-----|

|                          |        |      |      |       |       |  |
|--------------------------|--------|------|------|-------|-------|--|
| МОРКОВЬ С 1 ЯНВАРЯ /25%/ | 96,00  | 1,25 | 0,10 | 6,62  | 32,35 |  |
| САХАРНЫЙ ПЕСОК           | 5,00   |      |      | 4,99  | 19,96 |  |
| <b>Итого по блюду:</b>   | 101,00 | 1,25 | 0,10 | 11,61 | 52,31 |  |

|        |  |  |  |  |  |       |
|--------|--|--|--|--|--|-------|
| 257/94 | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ. |  |  |  |  | 200/5 |
|--------|--|--|--|--|--|-------|

|                        |        |      |      |       |        |  |
|------------------------|--------|------|------|-------|--------|--|
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ        | 5,00   | 0,03 | 4,13 | 0,04  | 37,39  |  |
| ВОДА                   | 64,00  |      |      |       |        |  |
| КРУПА ПШЕННАЯ          | 50,00  | 5,75 | 1,65 | 33,25 | 170,85 |  |
| МОЛОКО                 | 96,00  | 2,69 | 2,40 | 4,54  | 50,52  |  |
| САХАРНЫЙ ПЕСОК         | 4,00   |      |      | 3,99  | 15,97  |  |
| СОЛЬ                   | 1,00   |      |      |       |        |  |
| <b>Итого по блюду:</b> | 220,00 | 8,47 | 8,18 | 41,82 | 274,73 |  |

|             |                     |  |  |  |  |    |
|-------------|---------------------|--|--|--|--|----|
| №365/П 2008 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 20Г |  |  |  |  | 20 |
|-------------|---------------------|--|--|--|--|----|

|                                 |       |      |       |      |        |  |
|---------------------------------|-------|------|-------|------|--------|--|
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ В ПАЧКАХ 1/180Г | 20,00 | 0,10 | 16,50 | 0,16 | 149,54 |  |
| <b>Итого по блюду:</b>          | 20,00 | 0,10 | 16,50 | 0,16 | 149,54 |  |

|           |               |  |  |  |  |     |
|-----------|---------------|--|--|--|--|-----|
| №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   |      |      |       |       |  |
| <b>Итого по блюду:</b> | 204,00 | 2,24 | 2,00 | 16,75 | 94,00 |  |

|  |                       |  |  |  |  |             |
|--|-----------------------|--|--|--|--|-------------|
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС. |  |  |  |  | 1кус./ 30г. |
|--|-----------------------|--|--|--|--|-------------|

|                        |       |      |      |       |       |  |
|------------------------|-------|------|------|-------|-------|--|
| ХЛЕБ                   | 30,00 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 |  |
| <b>Итого по блюду:</b> | 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 |  |
| <b>Итого по блюду:</b> | 30,00 | 2,34 | 0,42 | 11,19 | 57,90 |  |

**ЗАВТРАК, итого:** 16,68 27,44 96,29 698,80

**ЗАВТРАК, сумма:** 45,40

**ОБЕД.**

|         |                               |  |  |  |  |     |
|---------|-------------------------------|--|--|--|--|-----|
| 15/2001 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С Р/М |  |  |  |  | 100 |
|---------|-------------------------------|--|--|--|--|-----|

| № раскладки                   | Наименование блюда |         |        |            | Выход          |
|-------------------------------|--------------------|---------|--------|------------|----------------|
| Перечень продуктов            | Нетто, г           | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | Калорийн.,ккал |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ            | 10,00              |         | 9,99   |            | 89,91          |
| ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ                 | 91,00              | 0,64    | 0,09   | 1,73       | 10,28          |
| СОЛЬ                          | 1,00               |         |        |            |                |
| ЗЕЛЕНЬ                        | 2,00               | 0,05    | 0,01   | 0,13       | 0,79           |
| <b><u>Итого по блюду:</u></b> | 104,00             | 0,69    | 10,09  | 1,86       | 100,98         |

| 132/94                        | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ |      |      |       | 250/5  |
|-------------------------------|---------------------------|------|------|-------|--------|
| КАРТОФЕЛЬ П/Ф                 | 50,00                     | 1,00 | 0,20 | 8,15  | 38,40  |
| КАПУСТА СВЕЖАЯ                | 20,00                     | 0,36 | 0,02 | 0,94  | 5,38   |
| ЛУК РЕПКА                     | 10,00                     | 0,14 | 0,02 | 0,82  | 4,02   |
| МОРКОВЬ С 1 ЯНВАРЯ /25%/      | 10,00                     | 0,13 | 0,01 | 0,69  | 3,37   |
| ЗЕЛЕНЬ ГОРОШЕК                | 7,50                      | 0,23 | 0,02 | 0,49  | 3,01   |
| ВОДА                          | 187,50                    |      |      |       |        |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ            | 4,20                      |      | 4,20 |       | 37,76  |
| СОЛЬ                          | 1,00                      |      |      |       |        |
| ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ                 | 0,01                      |      |      |       |        |
| СМЕТАНА                       | 5,00                      | 0,13 | 0,75 | 0,18  | 7,99   |
| ЗЕЛЕНЬ                        | 1,00                      | 0,03 | 0,01 | 0,06  | 0,40   |
| <b><u>Итого по блюду:</u></b> | 296,21                    | 2,02 | 5,23 | 11,33 | 100,33 |

| 460/94                        | ШНИЦЕЛЬ ИЗ КУРИЦЫ 80Г |       |       |       | 80     |
|-------------------------------|-----------------------|-------|-------|-------|--------|
| ВОДА                          | 20,80                 |       |       |       |        |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ            | 3,36                  |       | 3,36  |       | 30,21  |
| МЯСО ПТИЦЫ 1К                 | 61,60                 | 11,52 | 9,92  |       | 135,34 |
| ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ МОЛОТЫЙ          | 0,40                  |       |       |       |        |
| СОЛЬ                          | 1,50                  |       |       |       |        |
| СУХАРИ ПАНИРОВАЧНЫЕ           | 8,00                  | 0,61  | 0,06  | 3,94  | 18,75  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                | 14,40                 | 1,09  | 0,12  | 7,08  | 33,75  |
| <b><u>Итого по блюду:</u></b> | 110,06                | 13,22 | 13,46 | 11,02 | 218,05 |

| 469/94                        | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180Г |      |      |       | 180    |
|-------------------------------|----------------------------------|------|------|-------|--------|
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ               | 6,30                             | 0,03 | 5,20 | 0,05  | 47,11  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ            | 61,11                            | 6,72 | 0,79 | 43,08 | 206,37 |
| СОЛЬ                          | 3,84                             |      |      |       |        |
| <b><u>Итого по блюду:</u></b> | 71,25                            | 6,75 | 5,99 | 43,13 | 253,48 |

| №707/2009шк.                  | СОК    |      |      |       | 200г  |
|-------------------------------|--------|------|------|-------|-------|
| СОК "КРАСАВЧИК" 1Л            | 200,00 | 1,00 | 0,20 | 22,00 | 93,80 |
| <b><u>Итого по блюду:</u></b> | 200,00 | 1,00 | 0,20 | 22,00 | 93,80 |

|                               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС. |      |      |       | 1кус./ 30г. |
|-------------------------------|-----------------------|------|------|-------|-------------|
| ХЛЕБ                          | 30,00                 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32       |
| <b><u>Итого по блюду:</u></b> | 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     |
| <b><u>Итого по блюду:</u></b> | 30,00       | 2,34 | 0,42 | 11,19 | 57,90     |

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

ОБЕД., итого: 28,30 35,63 115,29 894,86

ОБЕД., сумма: 80,00

### ПОЛДНИК

|  |                                 |       |
|--|---------------------------------|-------|
|  | КИСЕЛЬ ВИТАМИННЫЙ "ЗОЛОТОЙ ШАР" | 1/200 |
|--|---------------------------------|-------|

КИСЕЛЬ ВИТАМИННЫЙ 1/20 20,00 3,62 14,48

ВОДА ДЛЯ ВИТАМИНИЗИРОВАННОГО 200,00

Итого по блюду: 220,00 3,62 14,48

|     |                            |      |
|-----|----------------------------|------|
| 701 | СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ | 100г |
|-----|----------------------------|------|

МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ 1,00 1,00 8,99

МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1,74 0,19 0,02 1,22 5,82

СОСИСКИ 50,00 5,50 11,95 0,20 130,35

ЯЙЦО 3,00 0,38 0,35 0,02 4,71

ВОДА 16,82

ДРОЖЖИ 1,16 0,15 0,03 0,10 1,27

МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ 2,32 2,32 20,86

МУКА ПШЕНИЧНАЯ 32,77 3,54 0,43 22,91 109,62

САХАРНЫЙ ПЕСОК 3,48 3,47 13,89

СОЛЬ 0,58

УЛУЧШИТЕЛЬ ТЕСТА 0,24

ЯЙЦО 2,32 0,29 0,27 0,02 3,64

Итого по блюду: 115,43 10,05 16,37 27,94 299,15

ПОЛДНИК, итого: 10,05 16,37 31,56 313,63

ПОЛДНИК, сумма: 20,00

Итого за день: 55,03 79,44 243,14 1907,29

Сумма за день: 145,40