

**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 3

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

ЗАВТРАК

№341/2001	БУТЕРБРОД С СЫРОМ					30/30
------------------	--------------------------	--	--	--	--	--------------

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>	60,00	9,96	8,07	14,76		171,51

262/94	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ.					200/5
---------------	--	--	--	--	--	--------------

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,00	0,03	4,13	0,04		37,39
ВОДА	70,40					
КРУПА МАННАЯ	30,80	3,17	0,31	21,74		102,44
МОЛОКО	105,60	2,96	2,64	4,99		55,57
САХАРНЫЙ ПЕСОК	4,00			3,99		15,97
СОЛЬ	1,00					
<u>Итого по блюду:</u>	216,80	6,16	7,08	30,76		211,37

№259/2001 ч.2	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Б/Р					200
----------------------	---------------------------------------	--	--	--	--	------------

ВОДА	170,00					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,50	0,17		3,10		13,06
МОЛОКО	50,00	1,40	1,25	2,36		26,31
САХАРНЫЙ ПЕСОК	15,00			14,97		59,88
<u>Итого по блюду:</u>	238,50	1,57	1,25	20,43		99,25

	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

	БАНАН СВЕЖИЙ					1ШТ
--	---------------------	--	--	--	--	------------

БАНАНЫ	220,00	3,30	1,10	46,20		207,90
<u>Итого по блюду:</u>	220,00	3,30	1,10	46,20		207,90

ЗАВТРАК, итого: 23,33 17,92 123,34 747,93

ЗАВТРАК, сумма: 45,40

ОБЕД.

138/94	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ					250
---------------	-----------------------------------	--	--	--	--	------------

ВОДА	175,00					
КРУПА ГОРОХ КОЛОТЫЙ	20,00	4,10	0,40	9,90		59,60
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01					
ЛУК РЕПКА	10,00	0,14	0,02	0,82		4,02
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	5,00		5,00			44,96

№ раскладки	Наименование блюда				Выход	
Перечень продуктов	Нетто, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийн.,ккал	
МОРКОВЬ С 1 ЯНВАРЯ /25%/	10,00	0,13	0,01	0,69	3,37	
СОЛЬ	0,90					
КАРТОФЕЛЬ П/Ф	50,00	1,00	0,20	8,15	38,40	
<u>Итого по блюду:</u>	270,91	5,37	5,63	19,56	150,35	

№187 П2008	КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 100Г				100	
ГОВЯДИНА П/Ф	80,00	14,88	12,80		174,72	
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2,86		2,86		25,71	
МОЛОКО	41,43	1,16	1,04	1,96	21,80	
ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ МОЛОТЫЙ	0,03					
СОЛЬ	1,60					
ЯЙЦО	5,71	0,73	0,66	0,04	8,97	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	8,57	0,65	0,07	4,22	20,09	
<u>Итого по блюду:</u>	140,20	17,42	17,43	6,22	251,29	

215/94	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 180Г *				180	
КАПУСТА СВЕЖАЯ	36,00	0,65	0,04	1,69	9,68	
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01					
ЛУК РЕПКА	14,40	0,20	0,03	1,18	5,79	
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	7,20		7,19		64,74	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,60	0,02	2,97	0,03	26,92	
МОРКОВЬ С 1 ЯНВАРЯ /25%/	58,32	0,76	0,06	4,02	19,65	
ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ МОЛОТЫЙ	0,02					
СОЛЬ	1,20					
ЧЕСНОК	1,80	0,12	0,01	0,54	2,70	
КАРТОФЕЛЬ П/Ф	57,60	1,15	0,23	9,39	44,24	
ЗЕЛЕНЬ	2,00	0,05	0,01	0,13	0,79	
ВОДА	29,70					
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	1,35	0,15	0,02	0,94	4,52	
СМЕТАНА	27,00	0,70	4,05	0,97	43,15	
СОЛЬ	0,54					
<u>Итого по блюду:</u>	240,74	3,80	14,61	18,89	222,18	

	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50Г				50	
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	50,00	0,35	0,05	0,95	5,65	
<u>Итого по блюду:</u>	50,00	0,35	0,05	0,95	5,65	

№707/2009шк.	СОК				200г	
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 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	

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

ОБЕД., итого: 32,56 38,58 93,57 851,49

ОБЕД., сумма: 80,00

ПОЛДНИК

628/94	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15
---------------	----------------------	---------------

ВОДА	150,00				
САХАРНЫЙ ПЕСОК	15,00			14,97	59,88
ВОДА	54,00				
ЧАЙ "ЛИПТОН" 1/250	1,00				
<u>Итого по блюду:</u>	220,00			14,97	59,88

695/94	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75
---------------	----------------------------	-----------

МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,30		0,30		2,70
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	1,70	0,18	0,02	1,19	5,69
ЯЙЦО	1,50	0,19	0,17	0,01	2,36
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
ВАНИЛИН 1г/1,00					
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	1,20	0,13	0,02	0,84	4,01
САХАРНЫЙ ПЕСОК	1,50			1,50	5,99
СОЛЬ	0,15				
ТВОРОГ	27,18	5,98	0,16	0,90	28,97
ЯЙЦО	1,20	0,15	0,14	0,01	1,89
<u>Итого по блюду:</u>	94,42	10,61	3,86	30,95	200,89

ПОЛДНИК, итого: 10,61 3,86 45,92 260,77

ПОЛДНИК, сумма: 20,00

Итого за день: 66,50 60,36 262,83 1860,19

Сумма за день: 145,40