

**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 5

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

ЗАВТРАК

№344/2001	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ					10/30
-----------	--------------------	--	--	--	--	-------

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10,00	0,05	8,25	0,08	74,77	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30,00	2,28	0,24	14,76	70,32	
Итого по блюду:	40,00	2,33	8,49	14,84	145,09	

93/2001	КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ					200/5
---------	------------------------	--	--	--	--	-------

ВОДА	70,00					
КРУПА ПШЕННАЯ	11,00	1,26	0,36	7,32	37,59	
КРУПА РИС	15,00	1,05	0,15	11,10	49,95	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,00	0,03	4,13	0,04	37,39	
МОЛОКО	102,00	2,86	2,55	4,82	53,67	
САХАРНЫЙ ПЕСОК	5,00			4,99	19,96	
Итого по блюду:	208,00	5,20	7,19	28,27	198,56	

№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					
Итого по блюду:	204,00	2,24	2,00	16,75	94,00	

	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ					1шт
--	---------------	--	--	--	--	-----

ЯБЛОКИ	180,00	0,72	0,72	17,64	79,92	
Итого по блюду:	180,00	0,72	0,72	17,64	79,92	

ЗАВТРАК, итого: 10,49 18,40 77,50 517,57

ЗАВТРАК, сумма: 45,40

ОБЕД.

№2	САЛАТ "ЯБЛОЧНЫЙ АРОМАТ" 60Г					60
----	-----------------------------	--	--	--	--	----

КАПУСТА СВЕЖАЯ	45,60	0,82	0,05	2,14	12,27	
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,06					
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3,00		3,00		26,97	
САХАРНЫЙ ПЕСОК	3,00			2,99	11,98	
СОЛЬ	0,50					
ЯБЛОКИ	9,00	0,04	0,04	0,88	4,00	
ЗЕЛЕНЬ	1,20	0,03	0,01	0,08	0,48	
Итого по блюду:	62,36	0,89	3,10	6,09	55,70	

№ раскладки	Наименование блюда					Выход
Перечень продуктов		Нетто, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийн.,ккал
159/97	СУП "БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ					250/5
КАРТОФЕЛЬ п/ф	25,00	0,50	0,10	4,08	19,20	
СВЕКЛА С 1 ЯНВАРЯ /25%/	40,00	0,60	0,04	3,52	16,84	
ЛУК РЕПКА	10,00	0,14	0,02	0,82	4,02	
МОРКОВЬ С 1 ЯНВАРЯ /25%/	12,50	0,16	0,01	0,86	4,21	
ФАСОЛЬ	10,00	2,10	0,20	4,70	29,00	
СОЛЬ	1,00					
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,00	0,14		0,57	2,86	
УКСУС 9%	1,32					
ЧЕСНОК	0,75	0,05		0,22	1,13	
САХАРНЫЙ ПЕСОК	1,50			1,50	5,99	
ВОДА	200,00					
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01					
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	5,00		5,00		44,96	
ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ МОЛОТЫЙ	0,01					
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>		316,09	3,85	6,13	16,51	136,60

430/94	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ, С МАСЛОМ					200/5
ГОВЯДИНА п/ф	65,02	12,09	10,40		142,00	
ЛУК РЕПКА	14,76	0,21	0,03	1,21	5,93	
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2,13		2,13		19,15	
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3,28		3,28		29,49	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,00	0,03	4,13	0,04	37,39	
СОЛЬ	1,60					
СУХАРИ ПАНИРОВАЧНЫЕ	4,10	0,31	0,03	2,02	9,61	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ п/ф	184,50	3,69	0,74	29,15	138,38	
<u>Итого по блюду:</u>		280,39	16,33	20,74	32,42	381,95

261/2001	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА					200
САХАРНЫЙ ПЕСОК	15,00			14,97	59,88	
ШИПОВНИК	20,00	0,68	0,28	9,66	43,88	
ВОДА ДЛЯ ВИТАМИНИЗИРОВАННОГО	230,00					
<u>Итого по блюду:</u>		265,00	0,68	0,28	24,63	103,76

	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

ОБЕД., итого: 26,37 30,91 105,60 806,23

ОБЕД., сумма: 80,00

ПОЛДНИК

№260/2001	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ					200
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	200,00	5,60	5,00	9,46	105,24	

№ раскладки	Наименование блюда					Выход	
Перечень продуктов		Нетто, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийн.,ккал	
<u>Итого по блюду:</u>		200,00	5,60	5,00	9,46	105,24	
№309/2001	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ					100г	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ П/Ф		46,00	0,92	0,18	7,27	34,50	
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ		0,20		0,20		1,80	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		0,90		0,74	0,01	6,73	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		3,30	0,02	2,72	0,03	24,67	
МОЛОКО		13,20	0,37	0,33	0,62	6,95	
СМЕТАНА		0,60	0,02	0,09	0,02	0,96	
СОЛЬ		0,50					
ЯЙЦО		4,40	0,56	0,51	0,03	6,91	
ВОДА		15,37					
ДРОЖЖИ		1,06	0,13	0,03	0,09	1,16	
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ		2,12		2,12		19,06	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ		29,95	3,23	0,39	20,94	100,18	
САХАРНЫЙ ПЕСОК		3,18			3,17	12,69	
СОЛЬ		0,53					
УЛУЧШИТЕЛЬ ТЕСТА		0,22					
ЯЙЦО		2,12	0,27	0,24	0,01	3,33	
<u>Итого по блюду:</u>		123,65	5,52	7,55	32,19	218,94	
<u>ПОЛДНИК, итого:</u>			11,12	12,55	41,65	324,18	
<u>ПОЛДНИК, сумма:</u>			20,00				
<u>Итого за день:</u>			47,98	61,86	224,75	1647,98	
<u>Сумма за день:</u>			145,40				