

**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 1

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

ЗАВТРАК

294/94	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.					150/30
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,00	0,03	4,13	0,04		37,39
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30,00	2,16	2,55	16,80		98,79
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	20,00	2,16	0,26	13,98		66,90
САХАРНЫЙ ПЕСОК	15,00			14,97		59,88
ТВОРОГ	135,00	29,70	0,81	4,46		143,91
ЯЙЦО	5,00	0,64	0,58	0,04		7,86
<u>Итого по блюду:</u>		210,00	34,69	8,33	50,29	414,73

№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

№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

ЗАВТРАК, итого: 39,31 27,07 81,96 728,59

ЗАВТРАК, сумма: 45,40

ОБЕД.

4/2001	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ Р/М					100
ВОДА	5,00					
КАПУСТА СВЕЖАЯ	84,00	1,51	0,08	3,95		22,60
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,10					
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	10,00		9,99			89,91
МОРКОВЬ С 1 ЯНВАРЯ /25%/	10,00	0,13	0,01	0,69		3,37
САХАРНЫЙ ПЕСОК	5,00			4,99		19,96
СОЛЬ	1,00					
ЗЕЛЕНЬ	2,00	0,05	0,01	0,13		0,79
<u>Итого по блюду:</u>		117,10	1,69	10,09	9,76	136,63

151/94	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРОЙ					250/12,5
ВОДА	237,50					
ЛУК РЕПКА	10,00	0,14	0,02	0,82		4,02

№ раскладки	Наименование блюда				Выход
Перечень продуктов	Нетто, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийн.,ккал
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2,00		2,00		17,98
МОРКОВЬ С 1 ЯНВАРЯ /25%/	10,00	0,13	0,01	0,69	3,37
МЯСО ПТИЦЫ 1К	16,00	2,99	2,58		35,15
СОЛЬ	1,00				
ЗЕЛЕНЬ	1,00	0,03	0,01	0,06	0,40
ВОДА	3,50				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	1,20	0,13	0,02	0,84	4,01
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	17,50	1,89	0,23	12,23	58,54
СОЛЬ	0,50				
ЯЙЦО	5,00	0,64	0,58	0,04	7,86
<u>Итого по блюду:</u>	305,20	5,95	5,45	14,68	131,33

439/94	БЕДРО КУРИНОЕ ОТВАРНОЕ 80Г				80
ЛУК РЕПКА	2,14	0,03		0,18	0,86
СОЛЬ	1,00				
БЕДРО КУРИННОЕ	111,14	20,23	20,45	0,78	268,07
<u>Итого по блюду:</u>	114,28	20,26	20,45	0,96	268,93

463/94	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ГАРНИРНАЯ				150
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,25	0,03	4,33	0,04	39,25
ВОДА	103,31				
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	69,26	8,73	2,29	39,55	213,67
СОЛЬ	0,73				
<u>Итого по блюду:</u>	178,55	8,76	6,62	39,59	252,92

585/94	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ				200
ВОДА	172,00				
ГРУШИ	40,00	0,16	0,12	4,12	18,20
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,20				
САХАРНЫЙ ПЕСОК	24,00			23,95	95,81
<u>Итого по блюду:</u>	236,20	0,16	0,12	28,07	114,01

	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: 41,44 43,39 119,01 1032,04

ОБЕД., сумма: 80,00

ПОЛДНИК

№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

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

№ раскладки	Наименование блюда				Выход	
Перечень продуктов	Нетто, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийн.,ккал	
ЯБЛОКИ	180,00	0,72	0,72	17,64	79,92	
<u>Итого по блюду:</u>	180,00	0,72	0,72	17,64	79,92	
<u>ПОЛДНИК, итого:</u>		1,72	0,92	39,64	173,72	
<u>ПОЛДНИК, сумма:</u>		20,00				
<u>Итого за день:</u>		82,47	71,38	240,61	1934,35	
<u>Сумма за день:</u>		145,40				