

**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 4

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

ЗАВТРАК

284/1994	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ 180/8					180/8
----------	----------------------------------	--	--	--	--	-------

МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	7,20		7,19			64,74
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	8,00	0,04	6,60	0,06		59,82
МОЛОКО	51,43	1,44	1,29	2,43		27,06
СОЛЬ	0,96					
ЯЙЦО	137,14	17,42	15,77	0,96		215,45
<u>Итого по блюду:</u>	204,73	18,90	30,85	3,45		367,07

	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

№242/2001	КАКАО С МОЛОКОМ					200
-----------	-----------------	--	--	--	--	-----

ВОДА	110,00					
КАКАО	3,00	0,73	0,45	0,31		8,19
МОЛОКО	100,00	2,80	2,50	4,73		52,62
САХАРНЫЙ ПЕСОК	20,00			19,96		79,84
<u>Итого по блюду:</u>	233,00	3,53	2,95	25,00		140,65

	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

ЗАВТРАК, итого: 27,40 34,51 55,35 641,59

ЗАВТРАК, сумма: 45,40

ОБЕД.

ТЕХ,КАР	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ					100/2
---------	-------------------------------------	--	--	--	--	-------

ЛУК РЕПКА	10,00	0,14	0,02	0,82		4,02
МАЙОНЕЗ	20,00	0,56	13,40	0,74		125,80
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	30,00	0,21	0,03	0,57		3,39
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	40,00	0,44	0,08	1,52		8,56
СОЛЬ	2,00					
ЗЕЛЕНЬ	2,00	0,05	0,01	0,13		0,79

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

Итого по блюду: 104,00 1,40 13,54 3,78 142,56

120/94	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ" СО СМЕТАНОЙ	250/5
---------------	---	--------------

ВОДА	200,00				
КАРТОФЕЛЬ п/ф	30,00	0,60	0,12	4,89	23,04
КАПУСТА СВЕЖАЯ	50,00	0,90	0,05	2,35	13,45
МОРКОВЬ С 1 ЯНВАРЯ /25%/	10,00	0,13	0,01	0,69	3,37
ЛУК РЕПКА	10,00	0,14	0,02	0,82	4,02
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01				
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	5,00		5,00		44,96
ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ МОЛОТЫЙ	0,02				
СОЛЬ	1,00				
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>	312,03	1,93	5,96	8,99	97,23

№303/1994	ФИЛЕ КЕТЫ, ПРИПУЩЕННОЕ С МАСЛОМ.	100/10
------------------	---	---------------

ЛУК РЕПКА	4,00	0,06	0,01	0,33	1,61
ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ МОЛОТЫЙ	0,01				
СОЛЬ	1,60				
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10,00	0,05	8,25	0,08	74,77
КЕТА С/М ПОТРОШЕНАЯ	122,00	23,18	6,83		154,21
<u>Итого по блюду:</u>	137,61	23,29	15,09	0,41	230,59

472/94	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 180Г	180
---------------	--	------------

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6,30	0,03	5,20	0,05	47,11
МОЛОКО	27,00	0,76	0,68	1,28	14,21
СОЛЬ	1,00				
КАРТОФЕЛЬ п/ф	153,90	3,08	0,62	25,09	118,20
<u>Итого по блюду:</u>	188,20	3,87	6,50	26,42	179,52

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: 35,27 41,87 93,62 892,13

ОБЕД., сумма: 80,00

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

ПОЛДНИК

№707/2009шк.	СОК					200г
--------------	-----	--	--	--	--	------

СОК "КРАСАВЧИК" 1Л	200,00	1,00	0,20	22,00	93,80
--------------------	--------	------	------	-------	-------

Итого по блюду: 200,00 1,00 0,20 22,00 93,80

	ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ.					50
--	-------------------	--	--	--	--	----

ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ "ДРАКОНЧИКИ"	30,00	2,25	2,94	22,32	124,74
-------------------------------	-------	------	------	-------	--------

Итого по блюду: 30,00 2,25 2,94 22,32 124,74

ПОЛДНИК, итого: 3,25 3,14 44,32 218,54

ПОЛДНИК, сумма: 20,00

Итого за день: 65,92 79,52 193,29 1752,26

Сумма за день: 145,40