

**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 10

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

ЗАВТРАК

257/94	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ					200/5
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,00	0,03	4,13	0,04		37,39
ВОДА	64,00					
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	50,00	5,50	0,60	34,30		164,60
МОЛОКО	96,00	2,69	2,40	4,54		50,52
САХАРНЫЙ ПЕСОК	4,00			3,99		15,97
СОЛЬ	1,00					
<u>Итого по блюду:</u>		220,00	8,22	7,13	42,87	268,48

№260/2001	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ					200
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	200,00	5,60	5,00	9,46		105,24
<u>Итого по блюду:</u>		200,00	5,60	5,00	9,46	105,24

	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

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					
УЛУТШИТЕЛЬ ТЕСТА	0,24					
ЯЙЦО	2,32	0,29	0,27	0,02		3,64
<u>Итого по блюду:</u>		115,43	10,05	16,37	27,94	299,15

ЗАВТРАК, итого: 26,15 28,74 95,03 743,19

ЗАВТРАК, сумма: 45,40

ОБЕД.

№38/М	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"					100
КАПУСТА СВЕЖАЯ	34,33	0,62	0,03	1,61		9,23
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	5,00		5,00			44,96
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	36,00	0,25	0,04	0,68		4,07

№ раскладки	Наименование блюда				Выход
Перечень продуктов	Нетто, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийн.,ккал
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	25,00	0,28	0,05	0,95	5,35
СОЛЬ	1,00				
ЗЕЛЕНЬ	2,00	0,05	0,01	0,13	0,79
<u>Итого по блюду:</u>	103,33	1,20	5,13	3,37	64,40

№129/1994	СУП "РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ" СО СМЕТАНОЙ				250/5
КАРТОФЕЛЬ П/Ф	75,00	1,50	0,30	12,23	57,60
МОРКОВЬ С 1 ЯНВАРЯ /25%/	10,00	0,13	0,01	0,69	3,37
КРУПА РИС	5,00	0,35	0,05	3,70	16,65
ЛУК РЕПКА	5,00	0,07	0,01	0,41	2,01
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,10				
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	15,00			0,53	2,10
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	4,20		4,20		37,76
СОЛЬ	1,50				
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>	121,80	2,21	5,33	17,80	127,88

394/94	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200Г				200
ГОВЯДИНА П/Ф	52,67	9,80	8,43		115,03
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01				
ЛУК РЕПКА	13,33	0,19	0,03	1,09	5,36
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	6,67		6,66		59,97
ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ МОЛОТЫЙ	0,02				
СОЛЬ	2,00				
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,20	0,15		0,61	3,05
КАРТОФЕЛЬ П/Ф	133,33	2,67	0,53	21,73	102,40
<u>Итого по блюду:</u>	211,23	12,81	15,65	23,43	285,81

№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

ОБЕД., итого: 21,84 26,97 92,55 700,11

ОБЕД., сумма: 80,00

ПОЛДНИК

	ВИТАМИННЫЙ НАПИТОК "ЗОЛОТОЙ ШАР"				200
КОНЦЕНТРАТ "ЗОЛОТОЙ ШАР"	20,00			18,60	74,40
ВОДА ДЛЯ ВИТАМИНИЗИРОВАННОГО	200,00				

№ раскладки	Наименование блюда				Выход
Перечень продуктов	Нетто, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийн.,ккал
<u>Итого по блюду:</u>					
	220,00			18,60	74,40
687/94	ПИРОЖОК С МЯСОМ ПЕЧЕНЫЙ				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
ЗЕЛЕНЬ	0,18			0,01	0,07
ВОДА	16,82				
ДРОЖИ	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
ГОВЯДИНА П/Ф	31,45	5,85	5,03		68,69
ЛУК РЕПКА	2,50	0,04	0,01	0,21	1,01
МАРГАРИН	1,00		0,82	0,01	7,43
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	0,25	0,03		0,17	0,84
ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ МОЛОТЫЙ	0,13				
СОЛЬ	0,25				
<u>Итого по блюду:</u>					
	98,95	10,27	9,40	28,10	238,07
<u>ПОЛДНИК, итого:</u>		10,27	9,40	46,70	312,47
<u>ПОЛДНИК, сумма:</u>		20,00			
<u>Итого за день:</u>					
		58,26	65,11	234,28	1755,77
<u>Сумма за день:</u>		145,40			