

**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 9

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

ЗАВТРАК

297/94	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.					150/30
КРУПА МАННАЯ	10,00	1,03	0,10	7,06	33,26	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,00	0,03	4,13	0,04	37,39	
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30,00	2,16	2,55	16,80	98,79	
САХАРНЫЙ ПЕСОК	10,00			9,98	39,92	
СУХАРИ ПАНИРОВАЧНЫЕ	5,00	0,38	0,04	2,46	11,72	
ТВОРОГ	140,00	30,80	0,84	4,62	149,24	
ЯЙЦО	4,00	0,51	0,46	0,03	6,28	

Итого по блюду: 204,00 34,91 8,12 40,99 376,60

№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	

Итого по блюду: 238,50 1,57 1,25 20,43 99,25

№342/2001	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ					30/10/30
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10,00	0,05	8,25	0,08	74,77	
СЫР	30,00	7,68	7,83		101,19	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30,00	2,28	0,24	14,76	70,32	

Итого по блюду: 70,00 10,01 16,32 14,84 246,28

ЗАВТРАК, итого: 46,49 25,69 76,26 722,13

ЗАВТРАК, сумма: 45,40

ОБЕД.

120/94	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ПОМИДОРАМИ"					250/5
ВОДА	200,00					
КАПУСТА СВЕЖАЯ	40,00	0,72	0,04	1,88	10,76	
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01					
ЛУК РЕПКА	10,00	0,14	0,02	0,82	4,02	
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	5,00		5,00		44,96	
МОРКОВЬ С 1 ЯНВАРЯ /25%/	10,00	0,13	0,01	0,69	3,37	
ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ МОЛОТЫЙ	0,01					
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	10,00	0,11	0,02	0,38	2,14	
СМЕТАНА	5,00	0,13	0,75	0,18	7,99	
СОЛЬ	1,00					
КАРТОФЕЛЬ П/Ф	20,00	0,40	0,08	3,26	15,36	
ЗЕЛЕНЬ	1,00	0,03	0,01	0,06	0,40	

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

Итого по блюду: 302,02 1,66 5,93 7,27 89,00

182/2000	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ.	100/50
-----------------	---	---------------

ВОДА	10,00				
ГОВЯДИНА п/ф	62,86	11,69	10,06		137,29
КРУПА РИС	8,57	0,60	0,09	6,34	28,54
ЛУК РЕПКА	30,00	0,42	0,06	2,46	12,06
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	4,86		4,86		43,70
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	7,14		7,13		64,20
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	7,14	0,77	0,09	4,99	23,88
ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ МОЛОТЫЙ	0,02				
СОЛЬ	1,60				
ВОДА	27,50				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	1,25	0,14	0,02	0,87	4,18
СМЕТАНА	25,00	0,65	3,75	0,90	39,95
СОЛЬ	0,50				

Итого по блюду: 186,44 14,27 26,06 15,56 353,80

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				

Итого по блюду: 178,55 8,76 6,62 39,59 252,92

	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50Г	50
--	--------------------------	-----------

ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	50,00	0,35	0,05	0,95	5,65
---------------	-------	------	------	------	------

Итого по блюду: 50,00 0,35 0,05 0,95 5,65

585/94	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200
---------------	-------------------------------	------------

ВОДА	172,00				
САХАРНЫЙ ПЕСОК	24,00			23,95	95,81
ЯБЛОКИ	40,00	0,16	0,16	3,92	17,76

Итого по блюду: 236,00 0,16 0,16 27,87 113,57

	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
--	--------------------	------------------

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30,00	2,34	0,42	11,19	57,90
----------------------	-------	------	------	-------	-------

Итого по блюду: 30,00 2,34 0,42 11,19 57,90

	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.
--	------------------------------	--------------------

ХЛЕБ	30,00	2,28	0,24	14,76	70,32
------	-------	------	------	-------	-------

Итого по блюду: 30,00 2,28 0,24 14,76 70,32

ОБЕД., итого: 29,82 39,48 117,19 943,16

ОБЕД., сумма: 80,00

ПОЛДНИК

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

ВОДА	150,00				
------	--------	--	--	--	--

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

687/94	ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ С ЯЙЦОМ				75
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,30		0,30		2,70
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	1,80	0,19	0,02	1,26	6,02
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				
УЛУТШИТЕЛЬ ТЕСТА	0,24				
ЯЙЦО	2,32	0,29	0,27	0,02	3,64
КАПУСТА СВЕЖАЯ	30,00	0,54	0,03	1,41	8,07
МАРГАРИН	0,75		0,62	0,01	5,57
МАРГАРИН	1,75	0,01	1,44	0,02	13,01
ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ МОЛОТЫЙ	0,01				
СОЛЬ	0,25				
ЯЙЦО	2,50	0,32	0,29	0,02	3,93
<u>Итого по блюду:</u>	98,55	5,23	5,92	29,23	190,94
<u>ПОЛДНИК, итого:</u>		5,23	5,92	44,20	250,82
<u>ПОЛДНИК, сумма:</u>		20,00			
<u>Итого за день:</u>		81,54	71,09	237,65	1916,11
<u>Сумма за день:</u>		145,40			