

**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 11

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

ЗАВТРАК

297/94	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С КОНФИТЮРОМ 200/30					200/30
КОНФИТЮР	30,00	0,12			19,59	78,84
КРУПА МАННАЯ	13,34	1,37	0,13		9,42	44,37
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6,66	0,03	5,49		0,05	49,80
САХАРНЫЙ ПЕСОК	13,34				13,31	53,25
СУХАРИ ПАНИРОВАЧНЫЕ	6,66	0,51	0,05		3,28	15,61
ТВОРОГ	186,66	41,07	1,12		6,16	198,98
ЯЙЦО	5,34	0,68	0,61		0,04	8,39

Итого по блюду: 262,00 43,78 7,40 51,85 449,24

628/94	ЧАЙ С САХАРОМ					200/15
ВОДА	150,00					
САХАРНЫЙ ПЕСОК	15,00				14,97	59,88
ВОДА	54,00					
ЧАЙ "ЛИПТОН" 1/250	1,00					

Итого по блюду: 220,00 14,97 59,88

	ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ					50
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ "ДРАКОНЧИКИ"	50,00	3,75	4,90		37,20	207,90

Итого по блюду: 50,00 3,75 4,90 37,20 207,90

ЗАВТРАК, итого: 47,53 12,30 104,02 717,02

ЗАВТРАК, сумма: 45,40

ОБЕД.

15/2001	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С Р/М					100
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	10,00		9,99			89,91
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	91,00	0,64	0,09		1,73	10,28
СОЛЬ	1,00					
ЗЕЛЕНЬ	2,00	0,05	0,01		0,13	0,79

Итого по блюду: 104,00 0,69 10,09 1,86 100,98

39/2001	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, С					250/12,5
ВОДА	187,50					
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01					
ЛУК РЕПКА	10,00	0,14	0,02		0,82	4,02
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	10,00	1,10	0,13		7,05	33,77
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3,15		3,15			28,32
МОРКОВЬ С 1 ЯНВАРЯ /25%/	12,50	0,16	0,01		0,86	4,21
СОЛЬ	1,00					

№ раскладки	Наименование блюда				Выход	
Перечень продуктов		Нетто, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийн.,ккал
КАРТОФЕЛЬ П/Ф		75,00	1,50	0,30	12,23	57,60
МЯСО ПТИЦЫ	1к	18,00	3,37	2,90		39,55
ЗЕЛЕНЬ		1,00	0,03	0,01	0,06	0,40
<u>Итого по блюду:</u>		318,16	6,30	6,52	21,02	167,87

439/94	КУРИЦА ОТВАРНАЯ.				100	
ЛУК РЕПКА		2,60	0,04	0,01	0,21	1,05
МЯСО ПТИЦЫ	1к	125,32	23,43	20,18		275,33
СОЛЬ		2,00				
<u>Итого по блюду:</u>		129,92	23,47	20,19	0,21	276,38

№465/94	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ				150	
КРУПА РИС		64,13	4,49	0,64	47,46	213,55
ЛУК РЕПКА		45,00	0,63	0,09	3,69	18,09
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		19,13	0,10	15,78	0,15	143,04
МОРКОВЬ С 1 ЯНВАРЯ /25%/		33,08	0,43	0,03	2,28	11,15
СОЛЬ		1,20				
<u>Итого по блюду:</u>		162,54	5,65	16,54	53,58	385,83

№707/2009шк.	СОК				200	
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: 41,73 54,20 124,62 1153,08

ОБЕД., сумма: 80,00

ПОЛДНИК

№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

696/94	РАССТЕГАЙ С РЫБОЙ				72	
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ		0,10		0,10		0,90
ВОДА		17,40				
ДРОЖЖИ		1,20	0,15	0,03	0,10	1,31
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ		2,40		2,40		21,58
МУКА ПШЕНИЧНАЯ		33,90	3,66	0,44	23,70	113,40

№ раскладки	Наименование блюда					Выход	
Перечень продуктов		Нетто, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийн.,ккал	
САХАРНЫЙ ПЕСОК		3,60			3,59	14,37	
СОЛЬ		0,60					
УЛУТШИТЕЛЬ ТЕСТА		0,25					
ЯЙЦО		2,40	0,30	0,28	0,02	3,77	
ГОРБУША С/М ПОТРОШЕНАЯ		20,52	4,31	1,44		30,16	
ЛУК РЕПКА		2,52	0,04	0,01	0,21	1,01	
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ		1,68		1,68		15,10	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ		0,20	0,02		0,14	0,67	
ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ МОЛОТЫЙ		0,01					
СОЛЬ		0,24					
<u>Итого по блюду:</u>		87,02	8,48	6,38	27,76	202,27	
<u>ПОЛДНИК, итого:</u>			10,72	8,38	44,51	296,27	
<u>ПОЛДНИК, сумма:</u>			20,00				
<u>Итого за день:</u>			99,98	74,88	273,15	2166,37	
<u>Сумма за день:</u>			145,40				