

**Меню по организации питания детей в Муниципальном общеобразовательном "СОШ №42" г.Перми, посещающих лагерь досуга и отдыха 1-ая ступень (7-10лет)**

Составлено исходя из 3 разового питания

Меню повторяется каждые 10 рабочих дней

Количество учащихся - 79 человек

**День 8**

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

**ЗАВТРАК**

№297/2001	ОЛАДЫ С ЯБЛОКАМИ, СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ					150/30
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	59,00	6,37	0,77	41,24		197,36
ЯБЛОКИ	20,00	0,08	0,08	1,96		8,88
ЯЙЦО	10,00	1,27	1,15	0,07		15,71
МОЛОКО	67,00	1,88	1,68	3,17		35,26
САХАРНЫЙ ПЕСОК	4,00			3,99		15,97
ДРОЖИ	3,00	0,38	0,08	0,26		3,27
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	7,56		7,55			67,97
СОЛЬ	0,80					
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30,00	2,16	2,55	16,80		98,79
<b>Итого по блюду:</b>		201,36	12,14	13,86	67,49	443,21

№139/2008	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ					1/40
ЯЙЦО	40,00	5,08	4,60	0,28		62,84
<b>Итого по блюду:</b>		40,00	5,08	4,60	0,28	62,84

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					
<b>Итого по блюду:</b>		220,00		14,97		59,88

	ХЛЕБ РЖАНОЙ					1кус./30г
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30,00	2,34	0,42	11,19		57,90
<b>Итого по блюду:</b>		30,00	2,34	0,42	11,19	57,90

**ЗАВТРАК, итого:** 19,56 18,88 93,93 623,83

**ЗАВТРАК, сумма:** 44,90

**ОБЕД.**

№2/2001	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 60Г					60
ВОДА	3,00					
КАПУСТА СВЕЖАЯ	24,00	0,43	0,02	1,13		6,46
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,06					
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	6,00		5,99			53,95
МОРКОВЬ С 1 ЯНВАРЯ /25%/	15,60	0,20	0,02	1,08		5,26
САХАРНЫЙ ПЕСОК	3,00			2,99		11,98
СОЛЬ	0,60					
ЯБЛОКИ	12,00	0,05	0,05	1,18		5,33

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

ЗЕЛЕНЬ	1,00	0,03	0,01	0,06	0,40
--------	------	------	------	------	------

**Итого по блюду:** 65,26 0,71 6,09 6,44 83,38

40/2001/1	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/17,5
-----------	--	----------

ВОДА	2,00				
ГОВЯДИНА П/Ф	20,00	3,72	3,20		43,68
КАРТОФЕЛЬ П/Ф	100,00	2,00	0,40	16,30	76,80
ЛУК РЕПКА	1,75	0,02		0,14	0,70
ЛУК РЕПКА	5,00	0,07	0,01	0,41	2,01
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,50	0,01	2,06	0,02	18,69
МОРКОВЬ С 1 ЯНВАРЯ /25%/	10,00	0,13	0,01	0,69	3,37
СОЛЬ	2,50				
ЯЙЦО	1,75	0,22	0,20	0,01	2,75

**Итого по блюду:** 145,50 6,17 5,88 17,57 148,00

302/94	КЕТА, СТЕЙК ОТВАРНАЯ	100
--------	----------------------	-----

ЛУК РЕПКА	2,00	0,03		0,16	0,80
МОРКОВЬ С 1 ЯНВАРЯ /25%/	2,00	0,03		0,14	0,67
СОЛЬ	1,60				
КЕТА С/М ПОТРОШЕНАЯ	125,00	23,75	7,00		158,00

**Итого по блюду:** 130,60 23,81 7,00 0,30 159,47

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

**Итого по блюду:** 188,20 3,87 6,50 26,42 179,52

646/94	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200
--------	------------------	-----

ВОДА	214,00				
ЛИМОНЫ	16,00	0,14	0,02	0,48	2,64
САХАРНЫЙ ПЕСОК	24,00			23,95	95,81

**Итого по блюду:** 254,00 0,14 0,02 24,43 98,45

	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

	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

**ОБЕД., итого:** 39,32 26,15 101,11 797,04

**ОБЕД., сумма:** 85,00

### ПОЛДНИК

№162 /Москва	БУТЕРБРОД С ОТВАРНОЙ КОЛБАСОЙ	50/40
--------------	-------------------------------	-------

КОЛБАСА ВАРЕНАЯ	56,00	6,55	12,77	0,11	141,57
-----------------	-------	------	-------	------	--------

№ раскладки	Наименование блюда				Выход	
Перечень продуктов		Нетто, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийн.,ккал
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40,00	3,04	0,32	19,68	93,76
<b><u>Итого по блюду:</u></b>		96,00	9,59	13,09	19,79	235,33
№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				
<b><u>Итого по блюду:</u></b>		204,00	2,24	2,00	16,75	94,00
	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО 150Г				150	
АПЕЛЬСИНЫ		150,00	1,35	0,30	12,15	56,70
<b><u>Итого по блюду:</u></b>		150,00	1,35	0,30	12,15	56,70
<b><u>ПОЛДНИК, итого:</u></b>			13,18	15,39	48,69	386,03
<b><u>ПОЛДНИК, сумма:</u></b>			20,00			
<b><u>Итого за день:</u></b>			72,06	60,42	243,73	1806,90
<b><u>Сумма за день:</u></b>			149,90			