

Меню по организации питания детей в Муниципальном общеобразовательном "СОШ №42" г.Перми, посещающих лагерь досуга и отдыха 2-ая ступень (11-17лет)

Составлено исходя из 3 разового питания

Меню повторяется каждые 10 рабочих дней

Количество учащихся - 9 человек

День 2

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

ЗАВТРАК

| №344/2001 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 20/30 | | | | 20/30 | |
|-----------------|--------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 20,00 | 0,10 | 16,50 | 0,16 | 149,54 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30,00 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | |
| Итого по блюду: | | 50,00 | 2,38 | 16,74 | 14,92 | 219,86 |

| | | | | | | |
|----------------------|----------------------|--------|-------|-------|--------|--------|
| 424/94 | БИТОЧЕК ПАРОВОЙ 100Г | | | | 100 | |
| ВОДА | 22,00 | | | | | |
| ГОВЯДИНА П/Ф | 74,00 | 13,76 | 11,84 | | 161,62 | |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 4,00 | 0,02 | 3,30 | 0,03 | 29,91 | |
| ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ МОЛОТЫЙ | 0,01 | | | | | |
| СОЛЬ | 1,60 | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 18,00 | 1,37 | 0,14 | 8,86 | 42,19 | |
| Итого по блюду: | | 119,61 | 15,15 | 15,28 | 8,89 | 233,72 |

| | | | | | | |
|-----------------|---|--------|------|-------|--------|--------|
| 464/1994 | КАША ПШЕННАЯ ГАРНИРНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 180Г | | | | 180 | |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 6,30 | 0,03 | 5,20 | 0,05 | 47,11 | |
| ВОДА | 55,87 | | | | | |
| КРУПА ПШЕННАЯ | 43,66 | 5,02 | 1,44 | 29,03 | 149,17 | |
| МОЛОКО | 83,81 | 2,35 | 2,10 | 3,96 | 44,10 | |
| СОЛЬ | 1,74 | | | | | |
| Итого по блюду: | | 191,38 | 7,40 | 8,74 | 33,04 | 240,38 |

| | | | | | | |
|--------------------|---------------|--------|------|-------|-------|-------|
| №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 | | | | | |
| Итого по блюду: | | 204,00 | 2,24 | 2,00 | 16,75 | 94,00 |

| | | | | | | |
|----------------------|-----------------|------|------|-------|-------|--|
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г | | | | 40г. | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40,00 | 3,12 | 0,56 | 14,92 | 77,20 | |
| Итого по блюду: | 40,00 | 3,12 | 0,56 | 14,92 | 77,20 | |

ЗАВТРАК, итого: 30,29 43,32 88,52 865,16

ЗАВТРАК, сумма: 44,90

ОБЕД.

| | | | | | |
|--------------|----------------------------------|------------|--|--|--|
| 25/94 | САЛАТ "ЛЕТНИЙ" С Р/МАСЛОМ | 100 | | | |
|--------------|----------------------------------|------------|--|--|--|

| № раскладки | Наименование блюда | | | | Выход |
|------------------------|--------------------|---------|--------|------------|----------------|
| Перечень продуктов | Нетто, г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | Калорийн.,ккал |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ П/Ф | 30,00 | 0,60 | 0,12 | 4,74 | 22,50 |
| ЛУК РЕПКА | 10,00 | 0,14 | 0,02 | 0,82 | 4,02 |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ | 10,00 | | 9,99 | | 89,91 |
| ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ | 21,00 | 0,15 | 0,02 | 0,40 | 2,37 |
| ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ | 20,00 | 0,22 | 0,04 | 0,76 | 4,28 |
| ЯЙЦО | 10,00 | 1,27 | 1,15 | 0,07 | 15,71 |
| ЗЕЛЕНЬ | 2,00 | 0,05 | 0,01 | 0,13 | 0,79 |

Итого по блюду: 103,00 2,43 11,35 6,92 139,58

| 167/94 | СУП-ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ | | | | 250/20 |
|--------------------------|-------------------------------|------|------|-------|--------|
| КАПУСТА СВЕЖАЯ | 35,00 | 0,63 | 0,04 | 1,65 | 9,42 |
| ЛУК РЕПКА | 10,00 | 0,14 | 0,02 | 0,82 | 4,02 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 5,00 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,39 |
| МОЛОКО | 37,50 | 1,05 | 0,94 | 1,77 | 19,73 |
| МОРКОВЬ С 1 ЯНВАРЯ /25%/ | 15,00 | 0,20 | 0,02 | 1,04 | 5,06 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ | 5,00 | 0,54 | 0,07 | 3,50 | 16,73 |
| СОЛЬ | 1,00 | | | | |
| КАРТОФЕЛЬ П/Ф | 22,50 | 0,45 | 0,09 | 3,67 | 17,28 |
| ВОДА | 187,50 | | | | |
| ВОДА | 7,96 | | | | |
| ДРОЖЖИ | 0,46 | 0,06 | 0,01 | 0,04 | 0,50 |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ | 0,46 | | 0,46 | | 4,10 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ | 18,06 | 1,95 | 0,23 | 12,62 | 60,40 |
| САХАРНЫЙ ПЕСОК | 0,43 | | | 0,43 | 1,73 |
| СОЛЬ | 0,24 | | | | |
| УЛУТШИТЕЛЬ ТЕСТА | 0,10 | | | | |
| ЗЕЛЕНЬ | 1,00 | 0,03 | 0,01 | 0,06 | 0,40 |

Итого по блюду: 347,21 5,08 6,02 25,64 176,76

| 403/94 | ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ 250Г | | | | 250 |
|--------------------------|-----------------------|-------|-------|-------|--------|
| ГОВЯДИНА П/Ф | 79,00 | 14,69 | 12,64 | | 172,54 |
| КРУПА РИС | 68,00 | 4,76 | 0,68 | 50,32 | 226,44 |
| ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ | 0,02 | | | | |
| ЛУК РЕПКА | 10,00 | 0,14 | 0,02 | 0,82 | 4,02 |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ | 8,40 | | 8,39 | | 75,52 |
| МОРКОВЬ С 1 ЯНВАРЯ /25%/ | 15,00 | 0,20 | 0,02 | 1,04 | 5,06 |
| ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ МОЛОТЫЙ | 0,02 | | | | |
| СОЛЬ | 1,00 | | | | |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 6,00 | 0,29 | | 1,14 | 5,71 |

Итого по блюду: 187,44 20,08 21,75 53,32 489,29

| 588/94 | КОМПОТ ИЗ С/ФРУКТОВ | | | | 200 |
|----------------|---------------------|------|------|-------|--------|
| ВОДА | 1000,00 | | | | |
| САХАРНЫЙ ПЕСОК | 20,00 | | | 19,96 | 79,84 |
| СУХОФРУКТЫ | 50,00 | 1,10 | 0,05 | 29,50 | 122,85 |

Итого по блюду: 1070,00 1,10 0,05 49,46 202,69

| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | | 1кус./30г |
|----------------------|-------------|------|------|-------|-----------|
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 30,00 | 2,34 | 0,42 | 11,19 | 57,90 |

| № раскладки | Наименование блюда | | | | Выход | |
|------------------------|----------------------|----------|-------------|--------|-------------|----------------|
| Перечень продуктов | | Нетто, г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | Калорийн.,ккал |
| <u>Итого по блюду:</u> | | 30,00 | 2,34 | 0,42 | 11,19 | 57,90 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г | | | | 1кус./ 40г. | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 40,00 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 |
| <u>Итого по блюду:</u> | | 40,00 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 |
| <u>ОБЕД., итого:</u> | | | 34,07 | 39,91 | 166,21 | 1159,98 |
| <u>ОБЕД., сумма:</u> | | | 85,00 | | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| 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 | | | | |
| <u>Итого по блюду:</u> | | 220,00 | 14,97 59,88 | | | |
| | АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ | | | | 1шт. | |
| АПЕЛЬСИНЫ | | 180,00 | 1,62 | 0,36 | 14,58 | 68,04 |
| <u>Итого по блюду:</u> | | 180,00 | 1,62 | 0,36 | 14,58 | 68,04 |
| <u>ПОЛДНИК, итого:</u> | | | 1,62 | 0,36 | 29,55 | 127,92 |
| <u>ПОЛДНИК, сумма:</u> | | | 20,00 | | | |
| <u>Итого за день:</u> | | | 65,98 | 83,59 | 284,28 | 2153,06 |
| <u>Сумма за день:</u> | | | 149,90 | | | |