

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

Составлено исходя из 3 разового питания

Меню повторяется каждые 10 рабочих дней

Количество учащихся - 79 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: 44,90

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 | | 28,33 |
| 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 | 167,88 |

| 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 | | 64,12 | 4,49 | 0,64 | 47,45 | 213,54 |
| ЛУК РЕПКА | | 45,00 | 0,63 | 0,09 | 3,69 | 18,09 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | | 19,12 | 0,10 | 15,78 | 0,15 | 143,00 |
| МОРКОВЬ С 1 ЯНВАРЯ /25%/ | | 33,08 | 0,43 | 0,03 | 2,28 | 11,15 |
| СОЛЬ | | 1,20 | | | | |
| <u>Итого по блюду:</u> | | 162,52 | 5,65 | 16,54 | 53,57 | 385,78 |

| №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 54,20 124,61 1153,04

ОБЕД., сумма: 85,00

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 | | 30,17 | |
| 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 | 202,28 | |
| <u>ПОЛДНИК, итого:</u> | | | 10,72 | 8,38 | 44,51 | 296,28 | |
| <u>ПОЛДНИК, сумма:</u> | | | 20,00 | | | | |
| <u>Итого за день:</u> | | | 99,98 | 74,88 | 273,14 | 2166,34 | |
| <u>Сумма за день:</u> | | | 149,90 | | | | |