

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 5

№ 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
<u>Итого по блюду:</u>		50,00	2,38	16,74	14,92	219,86

93/2001	КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ.					250/10
ВОДА	87,50					
КРУПА ПШЕННАЯ	13,76	1,58	0,45	9,15		47,00
КРУПА РИС	18,76	1,31	0,19	13,88		62,46
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10,00	0,05	8,25	0,08		74,77
МОЛОКО	127,50	3,57	3,19	6,03		67,09
САХАРНЫЙ ПЕСОК	6,26			6,24		24,97
<u>Итого по блюду:</u>		263,78	6,51	12,08	35,38	276,29

№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

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

	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ					1шт
ЯБЛОКИ	180,00	0,72	0,72	17,64		79,92
<u>Итого по блюду:</u>		180,00	0,72	0,72	17,64	79,92

ЗАВТРАК, итого: 14,97 32,10 99,61 747,27

ЗАВТРАК, сумма: 44,90

ОБЕД.

№2	САЛАТ "ЯБЛОЧНЫЙ АРОМАТ"					100
КАПУСТА СВЕЖАЯ	76,00	1,37	0,08	3,57		20,44
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,10					
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	5,00		5,00			44,96
САХАРНЫЙ ПЕСОК	5,00			4,99		19,96

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

СОЛЬ	0,80				
ЯБЛОКИ	15,00	0,06	0,06	1,47	6,66
ЗЕЛЕНЬ	2,00	0,05	0,01	0,13	0,79
<u>Итого по блюду:</u>	103,90	1,48	5,15	10,16	92,81

159/97	СУП "БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ				250/5
КАРТОФЕЛЬ п/ф	25,00	0,50	0,10	4,08	19,20
СВЕКЛА С 1 ЯНВАРЯ /25%/	40,00	0,60	0,04	3,52	16,84
ЛУК РЕПКА	10,00	0,14	0,02	0,82	4,02
МОРКОВЬ С 1 ЯНВАРЯ /25%/	12,50	0,16	0,01	0,86	4,21
ФАСОЛЬ	10,00	2,10	0,20	4,70	29,00
СОЛЬ	1,00				
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,00	0,14		0,57	2,86
УКСУС 9%	1,32				
ЧЕСНОК	0,76	0,05		0,23	1,13
САХАРНЫЙ ПЕСОК	1,50			1,50	5,99
ВОДА	200,00				
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01				
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	5,00		5,00		44,96
ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ МОЛОТЫЙ	0,01				
СМЕТАНА	5,00	0,13	0,75	0,18	7,99
ЗЕЛЕНЬ	1,00	0,03	0,01	0,06	0,40
<u>Итого по блюду:</u>	316,10	3,85	6,13	16,52	136,60

430/94	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ, С МАСЛОМ 250/5				250/5
ГОВЯДИНА п/ф	81,28	15,12	13,00		177,51
ЛУК РЕПКА	18,46	0,26	0,04	1,51	7,42
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2,68		2,68		24,08
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	4,10		4,10		36,86
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,00	0,03	4,13	0,04	37,39
СОЛЬ	2,40				
СУХАРИ ПАНИРОВАЧНЫЕ	5,12	0,39	0,04	2,52	12,01
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ п/ф	230,62	4,61	0,92	36,44	172,97
<u>Итого по блюду:</u>	349,66	20,41	24,91	40,51	468,24

261/2001	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА				200
САХАРНЫЙ ПЕСОК	15,00			14,97	59,88
ШИПОВНИК	20,00	0,68	0,28	9,66	43,88
ВОДА ДЛЯ ВИТАМИНИЗИРОВАННОГО	230,00				
<u>Итого по блюду:</u>	265,00	0,68	0,28	24,63	103,76

	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

	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

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

ОБЕД., итого: 31,80 37,21 122,69 953,07

ОБЕД., сумма: 85,00

ПОЛДНИК

№260/2001	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200
-----------	------------------	-----

МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	200,00	5,60	5,00	9,46	105,24
----------------	--------	------	------	------	--------

Итого по блюду: 200,00 5,60 5,00 9,46 105,24

№309/2001	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ	100г
-----------	----------------------	------

КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ П/Ф	46,00	0,92	0,18	7,27	34,50
------------------------	-------	------	------	------	-------

МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,20		0,20		1,80
--------------------	------	--	------	--	------

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,90		0,74	0,01	6,73
-----------------	------	--	------	------	------

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,30	0,02	2,72	0,03	24,67
-----------------	------	------	------	------	-------

МОЛОКО	13,20	0,37	0,33	0,62	6,95
--------	-------	------	------	------	------

СМЕТАНА	0,60	0,02	0,09	0,02	0,96
---------	------	------	------	------	------

СОЛЬ	0,50				
------	------	--	--	--	--

ЯЙЦО	4,40	0,56	0,51	0,03	6,91
------	------	------	------	------	------

ВОДА	15,37				
------	-------	--	--	--	--

ДРОЖИ	1,06	0,13	0,03	0,09	1,15
-------	------	------	------	------	------

МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2,12		2,12		19,08
--------------------	------	--	------	--	-------

МУКА ПШЕНИЧНАЯ	29,94	3,23	0,39	20,93	100,16
----------------	-------	------	------	-------	--------

САХАРНЫЙ ПЕСОК	3,18			3,17	12,69
----------------	------	--	--	------	-------

СОЛЬ	0,53				
------	------	--	--	--	--

УЛУЧШИТЕЛЬ ТЕСТА	0,22				
------------------	------	--	--	--	--

ЯЙЦО	2,12	0,27	0,24	0,01	3,33
------	------	------	------	------	------

Итого по блюду: 123,64 5,52 7,55 32,18 218,93

ПОЛДНИК, итого: 11,12 12,55 41,64 324,17

ПОЛДНИК, сумма: 20,00

Итого за день: 57,89 81,86 263,94 2024,51

Сумма за день: 149,90