

**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 7**

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

**ЗАВТРАК**

№11/Москва	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ				100	
МОРКОВЬ С 1 ЯНВАРЯ /25%/	96,00	1,25	0,10	6,62	32,35	
САХАРНЫЙ ПЕСОК	5,00			4,99	19,96	
Итого по блюду:		101,00	1,25	0,10	11,61	52,31

257/94	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ 250/10				250/10	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10,00	0,05	8,25	0,08	74,77	
ВОДА	80,00					
КРУПА ПШЕННАЯ	62,50	7,19	2,06	41,56	213,56	
МОЛОКО	120,00	3,36	3,00	5,68	63,14	
САХАРНЫЙ ПЕСОК	5,00			4,99	19,96	
СОЛЬ	1,26					
Итого по блюду:		278,76	10,60	13,31	52,31	371,43

№365/П 2008	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 20Г					20
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ В ПАЧКАХ 1/180Г	20,00	0,10	16,50	0,16	149,54	
Итого по блюду:	20,00	0,10	16,50	0,16	149,54	

№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				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	

	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г				1кус./ 40г.	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40,00	3,04	0,32	19,68	93,76	
Итого по блюду:		40,00	3,04	0,32	19,68	93,76

ЗАВТРАК, итого: 19,57 32,65 111,70 818,94

ЗАВТРАК, сумма: 44,90

**ОБЕД.**

15/2001	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С Р/М					100
---------	-------------------------------	--	--	--	--	-----

№ раскладки	Наименование блюда				Выход
Перечень продуктов	Нетто, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийн.,ккал
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
<b><u>Итого по блюду:</u></b>	104,00	0,69	10,09	1,86	100,98

132/94	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ				250/5
КАРТОФЕЛЬ П/Ф	50,00	1,00	0,20	8,15	38,40
КАПУСТА СВЕЖАЯ	20,00	0,36	0,02	0,94	5,38
ЛУК РЕПКА	10,00	0,14	0,02	0,82	4,02
МОРКОВЬ С 1 ЯНВАРЯ /25%/	10,00	0,13	0,01	0,69	3,37
ЗЕЛЕНЬ ГОРОШЕК	7,50	0,23	0,02	0,49	3,02
ВОДА	187,50				
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	4,20		4,20		37,76
СОЛЬ	1,00				
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01				
СМЕТАНА	5,00	0,13	0,75	0,18	7,99
ЗЕЛЕНЬ	1,00	0,03	0,01	0,06	0,40
<b><u>Итого по блюду:</u></b>	296,21	2,02	5,23	11,33	100,34

460/94	ШНИЦЕЛЬ ИЗ КУРИЦЫ				100
ВОДА	26,00				
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	4,20		4,20		37,76
МЯСО ПТИЦЫ 1К	77,00	14,40	12,40		169,17
ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ МОЛОТЫЙ	0,50				
СОЛЬ	1,60				
СУХАРИ ПАНИРОВАЧНЫЕ	10,00	0,76	0,08	4,92	23,44
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18,00	1,37	0,14	8,86	42,19
<b><u>Итого по блюду:</u></b>	137,30	16,53	16,82	13,78	272,56

469/94	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180Г				180
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6,30	0,03	5,20	0,05	47,11
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	61,11	6,72	0,79	43,08	206,37
СОЛЬ	3,84				
<b><u>Итого по блюду:</u></b>	71,25	6,75	5,99	43,13	253,48

№707/2009шк.	СОК				200г
СОК "КРАСАВЧИК" 1Л	200,00	1,00	0,20	22,00	93,80
<b><u>Итого по блюду:</u></b>	200,00	1,00	0,20	22,00	93,80

	ХЛЕБ РЖАНОЙ				1кус./30г
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30,00	2,34	0,42	11,19	57,90
<b><u>Итого по блюду:</u></b>	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
<b><u>Итого по блюду:</u></b>	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: 32,37 39,07 122,97 972,82

ОБЕД., сумма: 85,00

### ПОЛДНИК

	КИСЕЛЬ ВИТАМИННЫЙ "ЗОЛОТОЙ ШАР"	1/200
КИСЕЛЬ ВИТАМИННЫЙ 1/20	20,00	3,62 14,48
ВОДА ДЛЯ ВИТАМИНИЗИРОВАННОГО	200,00	
<u>Итого по блюду:</u>	220,00	3,62 14,48

701	СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ	100г
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	1,00	1,00 8,99
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	1,74	0,19 0,02 1,22 5,84
СОСИСКИ	50,00	5,50 11,95 0,20 130,35
ЯЙЦО	3,00	0,38 0,35 0,02 4,71
ВОДА	16,82	
ДРОЖЖИ	1,16	0,15 0,03 0,10 1,26
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2,32	2,32 20,88
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	32,77	3,54 0,43 22,90 109,60
САХАРНЫЙ ПЕСОК	3,48	3,47 13,88
СОЛЬ	0,58	
УЛУЧШИТЕЛЬ ТЕСТА	0,24	
ЯЙЦО	2,32	0,29 0,27 0,02 3,65
<u>Итого по блюду:</u>	115,43	10,05 16,37 27,93 299,16

ПОЛДНИК, итого: 10,05 16,37 31,55 313,64

ПОЛДНИК, сумма: 20,00

Итого за день: 61,99 88,09 266,22 2105,40

Сумма за день: 149,90