

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 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	44,38
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6,66	0,03	5,49	0,05	49,76
САХАРНЫЙ ПЕСОК	13,34			13,32	53,27
СУХАРИ ПАНИРОВАЧНЫЕ	6,66	0,51	0,05	3,27	15,60
ТВОРОГ	186,66	41,06	1,12	6,16	198,97
ЯЙЦО	5,34	0,68	0,61	0,04	8,40

Итого по блюду: 262,00 43,77 7,40 51,85 449,22

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 75Г					75
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ "ДРАКОНЧИКИ"	75,00	5,63	7,35	55,80	311,85	

Итого по блюду: 75,00 5,63 7,35 55,80 311,85

ЗАВТРАК, итого: 49,40 14,75 122,62 820,95

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	3,16		3,15		28,37
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>		318,17	6,30	6,52	21,02	167,92

439/94	КУРИЦА ОТВАРНАЯ 120Г				120	
ЛУК РЕПКА		3,12	0,04	0,01	0,26	1,26
МЯСО ПТИЦЫ	1к	150,39	28,12	24,21		330,40
СОЛЬ		3,60				
<u>Итого по блюду:</u>		157,11	28,16	24,22	0,26	331,66

465/94	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ.				200	
КРУПА РИС		85,50	5,99	0,86	63,27	284,71
ЛУК РЕПКА		60,00	0,84	0,12	4,92	24,12
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		25,50	0,13	21,04	0,20	190,66
МОРКОВЬ С 1 ЯНВАРЯ /25%/		44,10	0,57	0,04	3,04	14,86
СОЛЬ		1,50				
<u>Итого по блюду:</u>		216,60	7,53	22,06	71,43	514,35

№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 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

ОБЕД., итого: 49,06 63,83 147,44 1360,37

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		0,26					
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		15,08	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ		0,20	0,02		0,14	0,67	
ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ МОЛОТЫЙ		0,01					
СОЛЬ		0,24					
<u>Итого по блюду:</u>		87,03	8,48	6,38	27,76	202,26	
<u>ПОЛДНИК, итого:</u>			10,72	8,38	44,51	296,26	
<u>ПОЛДНИК, сумма:</u>			20,00				
<u>Итого за день:</u>			109,18	86,96	314,57	2477,58	
<u>Сумма за день:</u>			149,90				