

утверждаю

ИП Векшина Анна Анатольевна

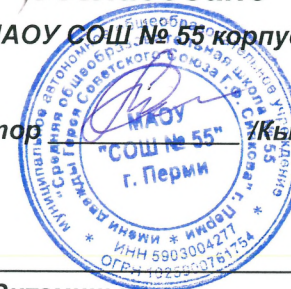
Директор /Векшина А.А./



Согласовано

МАОУ СОШ № 55 корпус 2

Директор /Кычева Елена Юрьевна/



День 1

ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ МЕНЮ 1-Я СТУПЕНЬ 7-10 ЛЕТ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg

ЗАВТРАК 1

262/13	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С	200	3,18	6,17	7,08	31,79	215,56	0,09	0,18	1,38	41,2	134,71	123,08	20,
495/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,73	1,40	1,25	17,33	86,19	0,02	0,08	0,65	10,0	60,45	45,00	7,
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,
100/13	СЫР ПОРЦИОН.(15)	15		3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,

Итого по подменю: 6,39 13,69 12,49 63,88 422,67 0,15 0,32 2,14 85,7 336,16 276,08 39,

ЗАВТРАК 2

112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	100	0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,
--------	--------------------------	-----	------	------	------	------	-------	------	------	-------	--	-------	-------	----

Итого по подменю: 0,98 0,40 0,40 9,80 44,40 0,03 0,02 10,00 16,00 11,00 9,

ОБЕД 1

17/13	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,10	0,38	6,05	1,03	60,05	0,02	0,01	3,78		9,18	16,32	7,
144/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	2,18	5,74	4,81	21,83	153,60	0,94	0,10	14,88	20,0	32,48	96,08	37,
405/13	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	70/50	0,48	3,89	8,45	4,80	110,80	0,59	0,50	5,42	43,5	14,73	42,01	12,
291/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,60	5,64	6,27	36,01	223,07	0,09	0,03		27,2	11,32	46,41	8,
518/13	СОК	200	2,30			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,

Итого по подменю: 12,99 23,35 26,68 129,92 853,22 1,78 0,70 28,08 90,7 103,21 300,32 93,

ПОЛДНИК

				Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг ^{сб}	Са	Р	Мс
550/13	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ	60	3,00	4,86	4,78	29,99	182,42	0,08	0,05	0,04	33,6	19,43	49,84	7,
510/13	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН И ЯБЛОК	200	2,61	0,48	0,20	26,14	108,28	0,03	0,02	27,00		19,00	12,50	7,

Итого по подменю: 5,61 5,34 4,98 56,13 290,70 0,11 0,07 27,04 33,6 38,43 62,34 15

Итого за день: 0,00 руб. 25,97 42,78 44,55 259,73 1610,99 2,07 1,11 67,26 210,0 493,80 649,74 156

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	17,78	15,81	19,07	17,99
Обед: 30-35 %	30,32	33,77	38,78	36,31
Полдник: 10 %	6,94	6,30	16,76	12,37
Итого за день: 60-70 %	55,04	55,89	74,61	66,66

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 5,9

Зав. производ.  /Скачкова Т.В./

Калькулятор  //