


"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор  /Векшина А.А./



"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55 корпус 2

Директор  /Клычева Елена Юрьевна/



День 10

ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ 11-18 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														
301/13	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	180	0,45	17,51	27,64	4,54	336,91	0,12	0,66	0,98	374,2	160,51	303,91	25,
494/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	1,52	0,06	0,01	15,18	61,04			2,80		3,25	1,54	0,
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00	
Итого по подменю:			3,46	19,90	36,14	34,56	543,04	0,15	0,68	3,78	414,2	172,16	327,95	30,
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														
106/13	ОГУРЕЦ ПОРЦ.	100	0,19	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	0,02	7,00		17,00	30,00	14,
153/13	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	1,69	2,09	3,50	16,90	107,43	0,86	0,07	15,60	15,2	15,11	62,68	25,
412/13	КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУРЫ	100	1,06	16,01	12,72	10,58	220,80	0,10	0,16	1,82	34,8	45,36	154,15	20,
423/13	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	180	2,00	4,71	7,68	19,99	167,95	0,09	0,12	98,37	36,0	110,36	86,27	45,
509/13	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	2,51	0,26	0,21	25,07	103,20	0,02	0,01	7,80		11,40	7,04	5,
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:			11,78	31,47	25,31	117,69	824,38	1,22	0,42	130,59	86,0	220,73	425,64	130,

ПОДПИШЬТЕСЬ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	пищевые вещества, г			калории, ккал	углеводы, мг				минеральные вещества		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg
515/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0,95	5,60	5,00	9,46	105,24	0,08	0,30	2,60	40,0	240,00	180,00	28,
573/13	"ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	60	5,02	5,90	2,18	50,17	243,92	0,10	0,03	0,08	6,5	12,37	50,66	9,

Итого по подменю: 5,97 11,50 7,18 59,63 349,16 0,18 0,33 2,68 46,5 252,37 230,66 37

Итого за день: 0,00 руб. 22,19 63,27 69,03 221,68 1760,98 1,58 1,45 147,05 546,8 661,26 995,25 207

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	22,11	39,28	9,02	20,02
Обед: 30-35 %	34,97	27,51	30,73	30,39
Полдник: 10 %	12,78	7,80	15,57	12,87
Итого за день: 60-70 %	69,86	74,60	55,32	63,27

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,4

Зав. производ.  /Скачкова Т.В./

Калькулятор  //