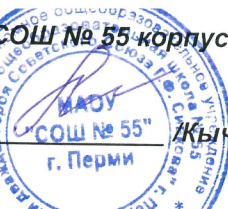


ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор  Векшина А.А./

МАОУ СОШ № 55 корпус 2

Директор  Кызнева Елена Юрьевна/



День 2

ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ МЕНЮ 1-Я СТУПЕНЬ 7-10 ЛЕТ

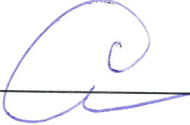
№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg
ЗАВТРАК 1														
301/13	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ 170	170	0,38	14,59	23,03	3,78	280,76	0,10	0,55	0,82	311,8	133,76	253,26	20,
496/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	2,50	3,53	2,95	25,00	140,65	0,04	0,16	1,30	20,0	124,44	109,65	26,
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:			4,37	20,45	34,47	43,62	566,50	0,17	0,73	2,12	371,8	266,60	385,41	51,
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	ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦ.	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,
146/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250/30	1,57	2,76	10,64	15,70	169,64	0,63	0,09	11,66	43,1	30,03	64,73	19,
369/13	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	1,93	22,78	15,61	19,27	308,69	1,32	0,25	24,96	25,6	26,47	263,94	51,:
508/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,30	0,67	0,03	32,97	134,82	0,01	0,01	0,61		34,31	23,49	9,:
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,0
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,5
Итого по подменю:			11,36	34,57	27,50	113,47	839,69	2,12	0,41	52,23	68,7	120,71	453,26	111,
ПОЛДНИК														
518/13	СОК	200	2,30			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,0


543/13	ПИРОЖКИ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С	50	1,96	3,86	5,07	19,59	139,45	0,06	0,05	11,54	30,0	21,10	43,63	9
Итого по подменю:			4,26	3,86	5,07	42,59	231,45	0,08	0,07	15,54	30,0	35,10	57,63	17
Итого за день: 0,00 руб.			20,97	59,28	67,44	209,48	1682,04	2,40	1,23	79,89	470,5	438,41	907,30	189

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	26,56	43,63	13,02	24,11
Обед: 30-35 %	44,90	34,81	33,87	35,73
Полдник: 10 %	5,01	6,42	12,71	9,85
Итого за день: 60-70 %	76,47	84,86	59,61	69,69

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,4

Зав. производ.  /Скачкова Т.В./

Калькулятор  //