

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор /Векшина А.А./



МАОУ СОШ № 55 корпус 2

Директор /Кычева Елена Юрьевна/



День 2

ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ 11-18 ЛЕТ

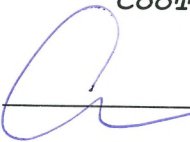
№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг
ЗАВТРАК 1														
301/13	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	180	0,45	17,51	27,64	4,54	336,91	0,12	0,66	0,98	374,2	160,51	303,91	25,
496/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ 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:			4,44	23,37	39,08	44,38	622,65	0,19	0,84	2,28	434,2	293,35	436,06	56,
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	9,0
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.	100	0,38	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00		14,00	26,00	20,0
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	19,8
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	51,1
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	9,1
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:			11,51	35,01	27,58	114,99	848,25	2,14	0,43	62,23	68,7	126,31	463,66	119,0
ПОЛДНИК														
518/13	СОК	200	2,30			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,0

		Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг		
543/13	ПИРОЖКИ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С	60	2,35	4,63	6,03	23,45	166,56	0,07	0,07	13,88	36,0	25,34	52,46	10
Итого по подменю:		4,65	4,63	6,03	46,45	258,56	0,09	0,09	17,88	36,0	39,34	66,46	18	
Итого за день: 0,00 руб.		21,58	63,41	73,09	215,62	1773,86	2,45	1,38	92,39	538,9	475,00	977,18	203	

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	25,97	42,48	11,59	22,95
Обед: 30-35 %	38,90	29,98	30,02	31,27
Полдник: 10 %	5,14	6,55	12,13	9,53
Итого за день: 60-70 %	70,01	79,01	53,74	63,75

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,3

Зав. производ.  /Скачкова Т.В./

Калькулятор  //