


**"Утверждаю"**

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор  /Векшина А.А./

**"Согласовано"**

МАОУ СОШ № 55 корпус 2

Директор  /Жычева Елена Юрьевна/

День 4

**ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ 11-18 ЛЕТ**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные веще		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg
<b>ЗАВТРАК 1</b>														
255/13	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250	4,29	9,46	14,47	42,90	339,70	0,21	0,26	1,79	77,5	212,40	317,87	47,
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,
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:			7,51	13,19	24,21	75,07	570,98	0,26	0,36	2,44	127,5	281,25	385,37	58,
<b>ЗАВТРАК 2</b>														
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,
<b>ОБЕД 1</b>														
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,
159/13	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250	2,43	5,08	6,78	24,32	178,64	0,17	0,21	21,39	37,5	118,45	145,30	37,
381/13	КОТЛЕТА, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ ИЗ	100	1,59	20,12	9,24	15,85	227,07	0,09	0,20	0,30	4,6	40,00	205,05	27,
237/13	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,73	10,47	9,41	47,34	316,00	0,36	0,18	5,96	32,4	18,50	249,17	165,
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,
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:			16,07	44,95	26,93	160,70	1065,09	0,83	0,69	79,65	74,5	231,45	723,52	278,

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные веще		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг
541/13	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	3,34	12,67	2,95	33,39	210,73	0,09	0,13	0,07	23,1	51,83	110,97	15,
518/13	СОК	200	2,30			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,

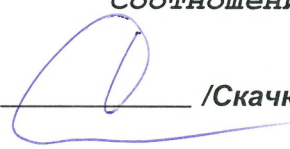
Итого по подменю: 5,64 12,67 2,95 56,39 302,73 0,11 0,15 4,07 23,1 65,83 124,97 23

Итого за день: 0,00 руб. 30,20 71,21 54,49 301,96 1983,20 1,23 1,22 96,16 225,1 594,53 1244,86 369

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	14,66	26,32	19,60	21,05
Обед: 30-35 %	49,94	29,27	41,96	39,26
Полдник: 10 %	14,08	3,21	14,72	11,16
Итого за день: 60-70 %	78,68	58,79	76,28	71,46

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 4,1

Зав. производ.  /Скачкова Т.В./

Калькулятор  //