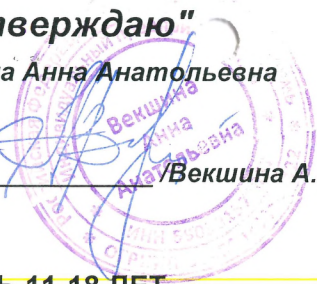


"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор \_\_\_\_\_ /Векшина А.А./



"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55 корпус 2

Директор \_\_\_\_\_ /Кычева Елена Юрьевна/



День 5

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

| № рец.            | Наименование блюда               | Выход  | ХЕ    | Пищевые вещества, г |       |        | Калории,<br>ккал | Витамины, мг |      |       |        | Минеральные вещества |        |      |
|-------------------|----------------------------------|--------|-------|---------------------|-------|--------|------------------|--------------|------|-------|--------|----------------------|--------|------|
|                   |                                  |        |       | Б                   | Ж     | У      |                  | В1           | В2   | С     | А, мкг | Са                   | Р      | Mg   |
| <b>ЗАВТРАК 1</b>  |                                  |        |       |                     |       |        |                  |              |      |       |        |                      |        |      |
| 260/13            | КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ           | 250    | 3,55  | 6,54                | 14,14 | 35,51  | 295,46           | 0,13         | 0,22 | 1,66  | 75,5   | 161,42               | 178,85 | 38,  |
| 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,   |
| 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: |                                  |        | 6,55  | 12,72               | 18,31 | 65,45  | 477,42           | 0,17         | 0,28 | 4,57  | 110,0  | 305,67               | 288,39 | 51,  |
| <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>     |                                  |        |       |                     |       |        |                  |              |      |       |        |                      |        |      |
| 17/13             | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ          | 100    | 0,17  | 0,64                | 10,08 | 1,73   | 100,19           | 0,03         | 0,02 | 6,37  |        | 15,47                | 27,50  | 12,  |
| 44/08             | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ        | 250    | 1,20  | 8,99                | 12,01 | 12,00  | 192,11           | 0,13         | 0,13 | 22,94 | 53,0   | 40,99                | 120,64 | 30,  |
| 377/13            | КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ И | 200/50 | 3,26  | 27,13               | 22,47 | 32,57  | 440,98           | 2,08         | 0,36 | 36,38 | 60,0   | 34,88                | 338,38 | 70,  |
| 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,   |
| 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: |                                  |        | 12,26 | 45,13               | 45,69 | 122,52 | 1081,80          | 2,37         | 0,56 | 66,30 | 113,0  | 147,15               | 595,51 | 142, |
| <b>ПОЛДНИК</b>    |                                  |        |       |                     |       |        |                  |              |      |       |        |                      |        |      |
| 520/13            | НАПИТОК ИЗ ЯГОД                  | 200    | 2,14  | 0,20                | 0,08  | 21,42  | 87,20            | 0,01         | 0,01 | 40,00 |        | 7,80                 | 6,60   | 6,1  |

| № 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  |
| 540/13                   | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ | 75    | 5,38  | 4,97                | 2,56  | 53,83  | 258,23        | 0,08         | 0,05 | 0,19   | 15,1   | 14,95                | 48,61  | 9,  |
| Итого по подменю:        |                     |       | 7,52  | 5,17                | 2,64  | 75,25  | 345,43        | 0,09         | 0,06 | 40,19  | 15,1   | 22,75                | 55,21  | 16  |
| Итого за день: 0,00 руб. |                     |       | 27,31 | 63,42               | 67,04 | 273,02 | 1949,05       | 2,66         | 0,92 | 121,06 | 238,1  | 491,57               | 950,11 | 218 |

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

| Распределение калорийности    | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|-------------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| <i>Завтрак: 20-25 %</i>       | 14,13    | 19,90   | 17,09       | 17,60      |
| <i>Обед: 30-35 %</i>          | 50,14    | 49,66   | 31,99       | 39,87      |
| <i>Полдник: 10 %</i>          | 5,74     | 2,87    | 19,65       | 12,73      |
| <i>Итого за день: 60-70 %</i> | 70,02    | 72,43   | 68,73       | 70,20      |

*Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,2*

Зав. производ.  /Скачкова Т.В./

Калькулятор  //