


ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор  /Векшина А.А./

МАОУ СОШ № 55 корпус 2

Директор  /Клычева Елена Юрьевна/



День 6

**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	Мг
<b>ЗАВТРАК 1</b>														
264/13	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,72	7,23	7,11	37,20	241,65	0,16	0,20	1,30	40,0	137,35	195,90	38,0
501/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,47	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	90,00	14,0
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,0
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00	
<b>Итого по подменю:</b>			6,68	12,36	18,10	66,75	479,28	0,23	0,37	2,60	100,0	266,05	308,40	56,0

**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
<b>Итого по подменю:</b>			0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,0

**ОБЕД 1**

106/13	ОГУРЕЦ ПОРЦ.	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,0
142/13	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С	250	0,98	2,18	6,70	9,76	108,04	0,39	0,07	31,28	15,0	42,58	53,38	23,0
346/13	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	90	0,59	2,52	3,78	5,90	67,73	0,15	0,18	2,28	57,6	37,98	169,00	29,0
429/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	2,17	3,18	6,68	21,66	159,45	1,52	0,13	25,49	31,7	41,23	95,37	32,0
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	5,0
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	12,0
<b>Итого по подменю:</b>			10,69	16,26	18,53	106,78	658,90	2,22	0,44	71,05	104,3	164,89	428,29	117,0

**ПОЛДНИК**

				Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	М
564/13	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,14	3,96	6,77	31,40	202,41	0,07	0,03		32,5	8,97	37,41	6
493/13	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,50			14,97	59,88					0,45		
<b>Итого по подменю:</b>			4,64	3,96	6,77	46,37	262,29	0,07	0,03		32,5	9,42	37,41	

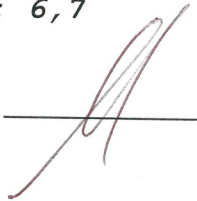
**Итого за день: 0,00 руб.**      22,99    32,98    43,80    229,70    1444,87    2,55    0,86    83,65    236,8    456,36    785,10    189

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
<i>Завтрак: 20-25 %</i>	16,05	22,91	19,93	20,39
<i>Обед: 30-35 %</i>	21,12	23,46	31,87	28,04
<i>Полдник: 10 %</i>	5,14	8,57	13,84	11,16
<b>Итого за день: 60-70 %</b>	<b>42,31</b>	<b>54,94</b>	<b>65,64</b>	<b>59,59</b>

*Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 6,7*

Зав. производ.  /Скачкова Т.В./

Калькулятор  //