

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор

Векшина А.А./

МАОУ СОШ № 55 корпус 2

Директор

Кычева Елена Юрьевна/

День

X

ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ МЕНЮ 1-Я СТУПЕНЬ 7-10 ЛЕТ

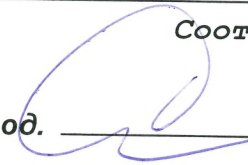
№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг
ЗАВТРАК 1														
313/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО	150/20	3,69	35,27	9,16	36,85	370,94	0,10	0,47	0,96	66,0	284,43	350,87	48
495/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,73	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
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:			6,90	42,79	14,57	68,94	578,05	0,16	0,61	1,72	110,5	485,88	503,87	66
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
147/13	СУП КАРТОФ.С МАКАРОННЫМИ	250	1,41	8,10	8,19	14,13	162,67	0,14	0,12	18,04	13,3	19,97	111,31	30
328/18	БИГУС	200	0,98	24,11	24,59	9,76	300,57	0,13	0,25	71,50		88,45	272,45	57
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
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:			9,09	40,77	34,08	90,84	776,98	0,44	0,44	144,54	13,3	146,12	491,46	125
ПОЛДНИК														
518/13	СОК	200	2,30			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8

542/13	ПИРОЖКИ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С	50	2,67	3,22	3,69	26,67	152,73	0,05	0,04	2,11	19,0	10,67	33,58	6
Итого по подменю:			4,97	3,22	3,69	49,67	244,73	0,07	0,06	6,11	19,0	24,67	47,58	14
Итого за день: 0,00 руб.			21,94	87,18	52,74	219,25	1644,16	0,70	1,13	162,37	142,8	672,67	1053,91	215

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	55,57	18,44	20,58	24,60
Обед: 30-35 %	52,95	43,14	27,12	33,06
Полдник: 10 %	4,18	4,67	14,83	10,41
Итого за день: 60-70 %	112,70	66,25	62,52	68,07

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,6 : 2,4

Зав. производ.  /Скачкова Т.В./

Калькулятор  //