

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор /Векшина А.А./



МАОУ СОШ № 55 корпус 2

Директор /Кичева Елена Юрьевна/



День 7

ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ 11-18 ЛЕТ

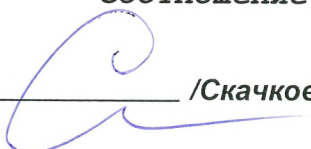
№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg
ЗАВТРАК 1														
313/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО	200/30	4,89	45,67	10,59	37,02	426,09	0,13	0,62	1,31	85,5	321,05	426,76	58,
495/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,73	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:			8,10	53,19	16,00	69,11	633,20	0,19	0,76	2,07	130,0	522,50	579,76	76,
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.	100	0,38	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00		14,00	26,00	20,
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	250	1,22	30,13	30,71	12,21	375,52	0,17	0,31	89,39		110,57	340,58	71,
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:			9,48	47,23	40,28	94,81	860,49	0,50	0,52	172,43	13,3	173,84	569,99	147,
ПОЛДНИК														
518/13	СОК	200	2,30			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	пищевые вещества, г			калории, ккал	витамины, мг			минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg
542/13	ПИРОЖКИ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С	60	3,20	3,86	4,37	31,95	182,52	0,07	0,05	2,53	22,7	12,80	40,38	7,
Итого по подменю:			5,50	3,86	4,37	54,95	274,52	0,09	0,07	6,53	22,7	26,80	54,38	15
Итого за день: 0,00 руб.			24,06	104,68	61,05	228,67	1812,61	0,81	1,37	191,03	166,0	739,14	1215,13	248

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	59,10	17,39	18,04	23,34
Обед: 30-35 %	52,48	43,78	24,75	31,72
Полдник: 10 %	4,29	4,75	14,35	10,12
Итого за день: 60-70 %	115,87	65,92	57,15	65,18

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,6 : 2,1

Зав. производ.  /Скачкова Т.В./

Калькулятор  //