

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор /Векшина А.А./



"Согласовано"

МАОУ СОШ №55 корпус 2

Директор /Кичева Елена Юрьевна/



День 8

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														
266/13	КАША ОВСЯННАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	250	3,71	8,90	11,27	37,11	285,47	0,23	0,27	1,92	54,7	198,72	260,92	70,
496/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	2,50	3,53	2,95	25,00	140,65	0,04	0,16	1,30	20,0	124,44	109,65	26,
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:			7,70	14,76	22,71	76,95	571,21	0,30	0,45	3,22	114,7	331,56	393,07	101
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	ОГУРЕЦ ПОРЦ.	100	0,19	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	0,02	7,00		17,00	30,00	14,
134/13	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО	250/10	1,76	2,43	6,88	17,64	142,20	0,92	0,08	16,78	15,0	24,20	69,10	27,
408/13	СУФЛЕ ИЗ КУР	100	0,41	6,04	13,59	4,06	162,69	0,56	0,57	0,27	101,2	39,03	78,88	8,
291/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	4,32	6,77	7,48	43,21	267,24	0,11	0,03		32,4	13,57	55,67	9,
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:			13,62	24,12	29,35	136,20	905,41	1,77	0,76	51,05	148,6	134,30	331,65	86

ПОДПИСК

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
515/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0,95	5,60	5,00	9,46	105,24	0,08	0,30	2,60	40,0	240,00	180,00	28,
579/13	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	60	4,10	4,24	7,53	40,96	248,61	0,06	0,05	0,08	40,7	17,36	42,63	6,

Итого по подменю: 5,05 9,84 12,53 50,42 353,85 0,14 0,35 2,68 80,7 257,36 222,63 34

Итого за день: 0,00 руб. 27,35 49,12 64,99 273,37 1874,87 2,24 1,58 66,95 344,0 739,22 958,35 231

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	16,40	24,68	20,09	21,05
Обед: 30-35 %	26,80	31,90	35,56	33,37
Полдник: 10 %	10,93	13,62	13,16	13,04
Итого за день: 60-70 %	54,13	70,21	68,82	67,47

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 5,4

Зав. производ.  /Скачкова Т.В./

Калькулятор  //