

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор /Векшина А.А./



"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55 корпус 2

Директор /Кычева Елена Юрьевна/



День 9

ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ 11-18 ЛЕТ

N 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														
267/13	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	4,62	9,67	5,15	46,16	269,67	0,27	0,23	1,82	28,0	181,69	242,50	61,
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,
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:			7,57	18,59	11,81	75,63	483,13	0,35	0,44	3,23	82,5	442,99	440,50	86,
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,
128/13	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО	250/5	1,51	3,32	12,67	15,12	187,79	0,29	0,12	22,15	75,0	77,45	82,88	30,
398/13	ПЕЧЕНЬ ГОВОЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80/45	0,78	21,78	18,96	7,84	289,16	0,36	2,60	38,91	9689,6	30,42	384,59	23,
429/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	2,60	3,83	8,70	25,99	197,62	1,83	0,16	30,59	41,4	49,68	114,70	38,
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:			12,90	38,40	41,66	128,97	1044,49	2,67	2,97	117,26	9806,0	227,36	717,16	140,

ПОДПИСЬ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			калории, ккал	Витамины, мг				минеральные веще		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg
518/13	СОК	200	2,30			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,
565/13	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	3,51	4,48	8,96	35,05	238,78	0,08	0,04		40,8	10,12	41,92	6,

Итого по подменю: 5,81 4,48 8,96 58,05 330,78 0,10 0,06 4,00 40,8 24,12 55,92 14

Итого за день: 0,00 руб. 27,26 61,87 62,83 272,45 1902,80 3,15 3,49 134,49 9929,3 710,47 1224,58 251

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
<i>Завтрак: 20-25 %</i>	20,66	12,84	19,75	17,81
<i>Обед: 30-35 %</i>	42,67	45,28	33,67	38,50
<i>Полдник: 10 %</i>	4,98	9,74	15,16	12,19
<i>Итого за день: 60-70 %</i>	68,30	67,86	68,58	68,50

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,3

Зав. производ.  /Скачкова Т.В./

Калькулятор  //