

**"Утверждаю"**

**ИП Шардина В.А.**

**Руководитель** *Шардина В.А.* /Шардина В.А./

**"Согласовано"**

**МАОУ "СОШ" р.п. ПАШИЯ**

**Директор** *Кетов Ю.И.* /Кетов Ю.И./

**Примерное меню (Сезон: Весенне - Летний)**

**ИП ШАРДИНА ВА ЛАГЕРЬ (ЛДП)**

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
--------------------	------------------	---------	---------	---------	------------	----------------------	---------------

**Меню на 03.06.2022 года День 3**

**Завтрак**

КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ(200)	205	6,8	8,6	28,7	219,5	109/2008	
ЯБЛОКО(200)	200	0,8		70,0	283,2		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,6	0,2	14,8	71,5		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ(200)	200	3,6	3,3	19,9	123,5	286/2008	
СЫР(10)	10	2,6	2,6		33,7	366/2008	

**Обед**

СВЕКОЛЬНИК(200)	210	2,1	4,8	12,5	101,1	43	
ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ(150)	150	8,7	3,7	18,2	141,2	130	
КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ ПРИПУЩЕННЫЕ	90	14,4	11,3	9,2	196,1	209/2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,2	9,8	47,7		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,5	0,3	13,4	62,3		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(200)	200	0,6		29,7	121,3	283/2008	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,4	5,1	1,1	51,7		

**Итого за день 405,0 45,8 40,1 227,3 1452,8 196,82**

**Средние значения за период**

Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	Сумма об"ема блюда за один прием пищи,г
--	------	------	------	---------	---

**Питание 2-х разовое**

**Норма: 50 - 60 % 38,5 - 46,2 39,5 - 47,4 167,5 - 201,0 1175 - 1410 1200,0**  
**Факт: 61,8 % 45,6 40,1 227,3 1453,1 1405,0**

**Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 5,0**