

"Утверждаю"

ИП Шардина В.А.

Руководитель  /Шардина В.А./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ" р.п. ПАШИЯ

Директор  /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 21.06.2022 года День 7

Обед

МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ(150)	155	5,7	10,6	36,1	262,0	227/2008	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ(90)	95	11,6	22,0	7,5	274,9	178/2008	
ГОРОШЕК КОНС(60)	60	1,9	0,1	3,9	24,1		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,2	9,8	47,7		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,5	0,3	13,4	62,3		
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И АПЕЛЬСИН	200	1,1	1,0	8,1	45,9	631/636	
СВЕКОЛЬНИК(200)	210	2,1	4,8	12,5	101,1	43	

Завтрак

КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	205	8,9	8,8	34,3	251,6	104/2008	
СЫР(10)	10	2,6	2,6		33,7	366/2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			15,0	59,9	300/2008	
ФРУКТ(1 ШТ АПЕЛЬСИН)	200	8,1	8,0	9,0	140,6		

Итого за день 385,0 45,2 58,4 149,6 1303,8 196,82

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: 55,5 %	45,1	58,3	149,6	1303,8	1385,0

Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 3,3