

18-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	
			Б	Ж	У	7-11 лет	
			7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
1	2						

Неделя 2/ день 10

Завтрак

54-2т/2022н	Запеканка из творога с морковью и стуженым молоком 150/20 170/30	170	15,5	9,2	26,3	249,5
14/2017м	Масло порциями	10	0,80	7,25	0,13	66,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4
54-2тн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	20,2	84,8
	Итого	530	20,85	17,35	80,58	561,6
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

54-2з\2022н	Овощи в нарезке (огурец свежий)	60	0,48	0,12	1,5	8,52
ТТК№38	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	3,08	2,35	12,13	83,5
279/331/2017м	Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом	100	6,3	14,7	10,6	203
ТТК №25	Пюре картофельное	180	3,84	6,24	23,76	167,3
389/2017м	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8
701/2010м	Хлеб пшеничный	100	7,11	0,9	43,47	210,42
п.т	конфеты шоколадные "Корнлайн"	28	3,7	5,93	28,66	182,57
	Итого	918	25,51	30,24	140,32	940,1
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5