

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

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

Неделя 3/ день 11

Завтрак

ТТК №14.1	Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	200	6,57	9,97	24,19	203,81
3/2017м	Бутерброд с сыром 40/5/15	60	6,69	8,38	19,38	180,27
ТТК №10	Какао с молоком	200	3,48	3,17	11,7	89,8
338/2017м	Фрукт свежий (киви)	100	1	0,6	10,7	48
	Итого	560	17,74	22,12	65,97	521,88
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
54-3з\2022н	Овощи в нарезке (помидор свежий)	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-28с\2022н	Борщ с капустой и картофелем	200	3,9	4,62	9,3	94,58
295\330\2017м	Котлета куриная с соусом сметанным	110	11,28	12,55	6,7	184,87
203\2017м	Макароньы отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,36	183,25
ТТК №8	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,1	16	65
701\2010м	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	43,47	210,42
п.т	Печенье топленое молоко	30	2,2	3	20,4	117,4
	Итого	870	31,77	27,15	137,53	868,3
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5