

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	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 12

Завтрак						
№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	Энергет. ценность ккал
133/2017м	Консервы закусочные (кукуруза сладкая)	60	1,2	0,2	6,1	31,3
п.т.	Печенье сахарное	25	1,8	2,5	17	97,83
ТТК №33	Омлет натуральный	100	9,30	16,60	0,50	188,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
338/2017м	Фрукт свежий (банан)	100	1,5	0,5	8	95
ТТК №4	Чай каркаде	200	0,2	0	9,2	62
	Итого	535	17,95	20,3	64,95	591,03
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

54-2з/54-3з/2022н	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,64	2,07	42,42
54-3с/2022н	Рассольник ленинградский	200	1,92	5,14	13,22	106,66
54/2010п	Рыба тушеная с овощами	90	9,38	4,35	3,75	93,75
ТТК №28.1	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	180	3,99	5,76	39,42	219,78
54-4сс/2022н	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
701/2010м	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	43,47	210,42
	Итого	820	23,4	19,89	120,33	748,8
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5