

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

| № реч. 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 14 | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 3/2017м | Бургерборд с сыром 40/5/15 | 60 | 6,69 | 8,38 | 19,38 | 180,27 |
| 208/2017м | Лапшевник | 155 | 13,33 | 12,96 | 30,2 | 291 |
| 338/2017м | Фрукт свежий (киви) | 100 | 1,00 | 0,60 | 10,70 | 48,00 |
| 54-2гн/2022н | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 10,38 | 42,32 |
| 701/2010м | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 |
| | Итого | 565 | 25,17 | 22,44 | 94,81 | 678,49 |
| | 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 |
| 54-1с/2022н ТТК №34/ | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200 | 1,62 | 4,92 | 5,28 | 72,1 |
| 331/2017м | Запеканка картофельная с мясом и соусом | 200 | 13,4 | 40,8 | 27,1 | 535 |
| 389/2017м | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 |
| 701/2010м | Хлеб пшеничный | 90 | 7,11 | 0,9 | 43,47 | 210,42 |
| П.Т | печенье Чоко Пай | 30 | 3,88 | 18,9 | 66 | 449,62 |
| | Итого | 780 | 27,71 | 65,62 | 164,35 | 1364,7 |
| | Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5% | 700 | 23,1-26,95 | 23,7-26,95 | 100,5-117,25 | 705-822,5 |