

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
Неделя 3 / День 15						

Завтрак						
ТТК №13.1	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом и сахаром	200	6,12	10,8	33,39	245,22
401/2017м	Оладьи с повидлом	70	4,92	4,87	31,23	184,40
54-3гн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Итого	520	15,29	16,17	95,47	574,42
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

54-23/54-3з/2022н	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,64	2,07	42,42
ТТК №37	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	6,7	3,36	15,6	131,2
282/2017м	Оладьи из печени с морковью и маслом сливочный	95	10,39	10,77	11,025	182,63
203/2017м	Макароны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,36	236,16
ТТК №12	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	18,6	78
п.т	Мармелад	30	0	0	23,8	96
701/2010м	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	43,47	210,42
	Итого	855	31,88	24,65	153,925	976,8
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5