

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
Неделя 4/ день 16						

Завтрак

54-2т/2022н	Запеканка из творога с морковью и стученым	170	15,5	9,2	26,3	249,5
14/2017м	молоком 150/20	10	0,8	7,25	0,13	66
338/2017м	Масло порциями	100	0,40	0,40	9,80	44,40
ТТК №1	Фрукт свежий (яблоко)	200	1,8	1,4	16,5	87
701/2010м	Кофейный напиток	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Хлеб пшеничный	530	22,45	18,75	76,88	563,8
	Итого					
	Итого	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%					

54-2з\2022н	Овощи в нарезке (огурец свежий)	60	0,48	0,12	1,5	8,52
54-17с/2022н	Суп овощной со сметаной	200	1,42	3,72	8,08	71,2
ТТК №3	Плов из птицы	200	19,04	19,44	46,3	273,3
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
П.Т	Вафли	40	1,06	1,33	30,93	119,7
	Итого	790	29,51	25,61	148,68	758,9
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5