

18-ти дневное меню для обеспечения двухразовым 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	
1	2				
Неделя 4/ день 17					
Завтрак					
120/2017м	Суп молочный сладкий с вермишелью	200	4,38	3,8	120
3/2017м	Бутерброд с сыром 40/5/15	60	6,69	8,38	180,27
ТТК №10	Какао с молоком	200	3,48	3,17	89,80
338/2017м	Фрукт свежий (банан)	100	1,5	0,5	95
	Итого	560	16,05	15,85	485,07
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75
54-3з\2022н	Овощи в нарезке (помидор свежий)	60	0,7	0,1	12,8
ТТК№36	Суп с клецками	200	3,9	2,62	90,7
ТТК №11	Жаркое по домашнему	200	15,2	16,5	289
54-13ж\2022м	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	65,3
П.Т	Зефир ванильный	50	0,4	0,1	162,1
701/2010м	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	43,47
	Итого	800	27,91	20,42	830,3
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25
					705-822,5