

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	У 7-11 лет	
1	2					
Неделя 1/ день 2						

Завтрак

120/2010м	Суп молочный сладкий с вермишелью	200	4,38	3,8	14,36	120
п.т	Печенье топленое молоко	30	2,20	3,00	20,40	117,40
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Итого	480	10,73	7,30	65,41	381,10
	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
88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	3,55	6,6	9,02	110,2
261/2017м	Печень тушенная в соусе	90	11,39	7,88	3,42	143,1
ТТК №29.1	Каша ячневая рассыпчатая с маслом	150	5,31	7	36,54	224,55
ТТК №12	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	18,6	78
701/2010м	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,90	43,47	210,42
п.т	Йогурт	100	1,5	2,5	11	72,5
	Итого	940	30,16	25,08	124,35	851,57
	Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5