

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 3

Завтрак

3/2017м	Булбурод с сыром 40/5/15	60	6,69	8,38	19,38	180,27
399/2017м	Блинчики с стуженным молоком 50/20	70	3,91	4,58	17,58	151,76
ТТК №2	Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	150	5,13	6,33	20,38	154,4
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4
54-3гн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
	Итого	580,0	16,4	19,7	73,8	558,7
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

54-2з/54-3з/2022	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,64	2,07	42,42
53-10с/2022н	Суп крестьянский	250	2,4	6,3	12,9	118,00
ТТК №15	Рагу с птицей	200	14,70	22,70	23,20	350,00
54-13хн/2022м	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
701/2010м	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	43,47	210,42
п.т	конфеты шоколадные "Бон Тайм"	20	0,66	2,93	28,66	143,65
	Итого	820	26,07	36,67	125,5	929,8
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5