

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

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

Завтрак

279/331/2017м	Тфтели мясные с соусом сметанным с томатом	100	6,3	14,7	10,6	203
203/2017м	Макароны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,36	183,25
ТТК №4	Чай каркаде	200	0,2	0	9,2	62
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Итого	530	16,93	21,08	83,31	565,15
Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

54-23|2022н

54-28с/2022н	Овощи в нарезке (огурец свежий)	60	0,48	0,12	1,5	8,52
ТТК№3.1	Борщ с капустой и картофелем	250	4,91	5,78	11,63	118,23
ТТК№8	Плов из птицы	200	19,04	19,44	41,67	245,97
П.Т	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,1	12,8	52
701/2010м	Вафли	40	1,06	1,33	30,93	119,7
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	233,8
	Итого	750	33,49	27,77	146,83	778,22
Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5