

18-ти дневное меню для обеспечения двухразовым 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 1/ день 5

Завтрак						
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Б	Ж	У	Энергет. ценность ккал
ТТК №20.1	Каша молочная жидкая рисовая с сахаром и маслом	150	3,44	4,60	22,52	141,10
401/2017м	Оладьи с повидлом	70	4,92	4,87	30,23	184,40
338/2017м	Фрукт свежий (киви)	100	1	0,6	10,7	48
ТТК №1	Кофейный напиток	200	1,8	1,4	16,5	87
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Итого	570,0	15,1	12,0	104,1	577,4
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,75	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

54-33\2022н	Овощи в нарезке (помидор свежий)	60	0,7	0,1	2,3	12,8
ТТК №36	Суп картофельный с клецками	250	4,76	3,28	13,75	113,7
ТТК №34/331/2017м	Запеканка картофельная с мясом с соусом	200	13,40	40,80	27,10	535,00
389/2017м	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8
701/2010м	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	43,47	210,42
п.т	пряник	30	1,8	1,3	16	109
	Итого	830	28,77	46,38	122,82	1065,7
	Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5