

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
		7-11 лет		Ж	7-11 лет		
		7-11 лет	7-11 лет		У	7-11 лет	
1	2						

Неделя 2/ день 6

Завтрак							
ТТК №19	Гуляш из отварного мяса	90	17,00	17,39	3,60	239,00	
ТТК №27.1	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	180	8,75	8,20	43,26	274,50	
54-3тн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	
п.т	Печенье топленое молоко	30	2,2	3	20,4	117,4	
	Итого	550	32,20	29,09	98,11	775,7	
	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\2022н	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,64	2,07	42,42
ТТК №37	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	7,46	4,2	19,5	144
54-25м/2022н	Филе куриное в сливочном соусе с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4
203/2017м	Макаронны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,36	236,16
ТТК №12	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	18,6	78
п.т	Йогурт	100	1,5	2,5	11	72,5
701/2010м	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	43,47	210,42
	Итого	980	37,85	22,92	138,40	909,90
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5