

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

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

Неделя 2/ день 7

Завтрак

ТТК №2	Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	150	5,13	6,33	20,38	154,40
209/2017м	Яйцо вареное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	63,00
338/2017м	Фрукт свежий (банан)	100	1,50	0,50	8,00	95,00
ТТК №1	Кофейный напиток	200	1,80	1,40	16,50	87,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Итого	540	17,46	13,33	69,31	516,30
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

54-2з/2022н	Овощи в нарезке (огурец свежий)	60	0,6	3,64	2,07	42,42
54-1с/2022н	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	3,55	6,6	9,02	110,2
ТТК №26	Мясо духовое с овощами	200	26,19	24,1	17,52	397
ТТК №8	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,1	16	65
701/2010м	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	43,47	210,42
П.Т	печенье Чоко Пай	30	3,88	18,9	66	449,62
	Итого	830	41,43	54,24	154,1	1274,7
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5