

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	У	
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	

Неделя 2/ день 8

Завтрак						
ТК №3.1	Плов из птицы	200	19,04	19,44	41,67	245,97
338/2017м	Фрукт свежий (киви)	100	1	0,6	10,7	48
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Итого	550,0	24,2	20,5	86,9	453,2
	Норма завтрака по СанПин	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

54-3з\2022н	Овощи в нарезке (помидор свежий)	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-3с/2022н	Рассольник ленинградский (перловка)	250	2,4	6,425	16,52	133,32
ТТК№22/ТТК№31	Голубцы ленивые с соусом томатным	200	15,78	14,16	13,18	245,28
54-13хн/2022м	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
701/2010м	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	233,8
п.т	Мармелад	30	0	0	23,8	96
	Итого	840	27,38	21,885	119,3	786,5
	Норма обеда по СанПин	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5