



Составлено: 02.06.22  
 «Ведущий МОУ»  
 Кортоножко Е.Ю.

10н- дневное меню для обеспечения двукратным питанием детей возрастной группы 7-11 лет

№ рецепта по сбор.	Наименование блюда	Выход	Питательные вещества г/						Энергет. ценность
			Б	Ж	У	6	7	7	
<b>4 день</b>									
160\2017М	Суп молочный с макаронными изделиями	250	8,7	9,48	29,64				
382\2017М	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58				169,2
14\2017М	Масло порционно	40	0,08	7,25	0,13				118,6
шт	Печенье	30	4,35	16,95	15,6				66,00
701\2010 М	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64				117
	<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>19,63</b>	<b>37,52</b>	<b>77,59</b>				<b>426,4</b>
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75				470-587,5

ГТК стр 610 сб. р. Лашина 2004	Наименование	Выход	Объем						
			Б	Ж	У	6	7		
101\2017М	Зеленый горошек консервированный	60	1,8	2,34	3,78				42,12
247\2011 М	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2,0	2,4	14,6				90,4
171\2017М	Рыба тушеная с овощами	100	10,6	5,1	5,6				112
342\2011 М	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	130	3,07	6,31	31,85				226,87
701\2010 М	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5				112,7
702\2010 М	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64				72,6
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05				65,7
	<b>Итого</b>	<b>750</b>	<b>21,9</b>	<b>16,99</b>	<b>111,1</b>				<b>722,4</b>
	Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25				705-822,5
	<b>Всего</b>		<b>41,53</b>	<b>54,51</b>	<b>188,65</b>				<b>1148,79</b>
	Норма по СанПиНу ± 5%		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201				1175-1410