



Утверждено:

 Кортоножко Е.Ю.

08.06.22

10- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-11 лет
 8 день

№ рецеп. по сбор	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/						Энергет. ценность
			Б	Ж	У	5	6	7	
Завтрак									
181\2017 М	Каша манная молочная с сахаром и маслом	250	6,94	12,18	48,13				330,68
14\2017 М	Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13				66,00
686\2004 Л	Чай с сахаром и лимоном	205	0,13	0,02	15,2				62
701\2017 М	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47				110
	Итого	505	10,9	21,31	80,93				568,68
	Норма завтрака по СанПиН 2199-25% ± 5%	500	15,4-19,25	13,8-19,75	67-83,75				470-587,5

№ рецеп. по сбор	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/						Энергет. ценность
			Б	Ж	У	5	6	7	
Обед									
33\2011 М	Свекла отварная с растительным маслом	60	0,71	3,04	4,18				47,0
103\2011 М	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,2	16,1				94
247\2011 М	Рыба тушеная с овощами	100	10,6	5,1	5,6				112
171\2017 М	Каша рассыпчатая пшеничная	130	5,92	6,50	34,71				211,25
389\2017 М	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20,2				84,8
701\2010 М	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47				110
702\2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05				65,7
	Итого	760	26,08	19,04	111,31				724,7
	Норма обеда по СанПиН 3096-35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25				705-822,5
	Всего	36,98	40,35	192,24	1293,38				1175-1410
	Норма по СанПиНу ± 5%	38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201					